



2018.7  
東和中学校

## 保健目標 夏の健康管理に注意しよう



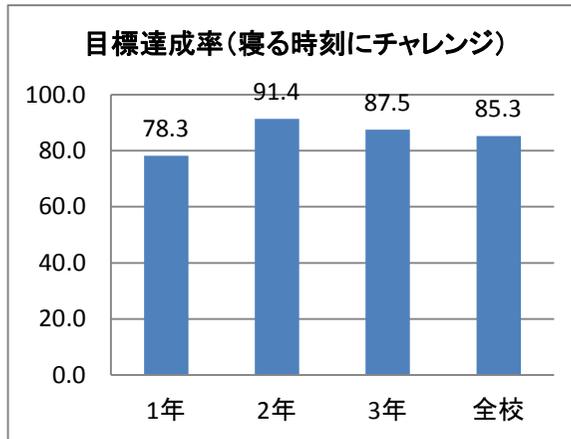
1学期もあと少しになりました。どんな1学期を過ごしましたか。振り返ってみましょう。病気やけがをせず、元気に過ごせましたか。

最近、気持ちが悪い・頭が痛い・顔色が悪いなど、体調不良を訴える生徒が増えています。早く暑さに慣れるためには、睡眠時間をしっかりととり、食事もしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

### 東和中学校生活セルフチェック結果です。



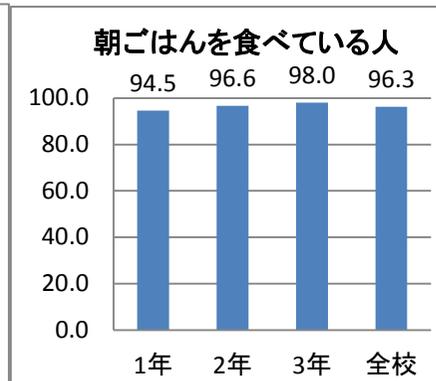
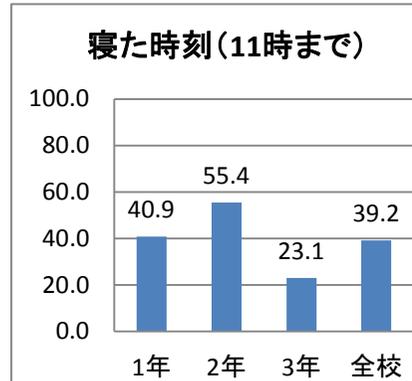
♡寝る時刻でチャレンジしました。♡



寝る時刻について1週間チャレンジしました。レベル3(11時までに寝る)レベル2(11時30分までに寝る)にほとんどの人がチャレンジしていました。

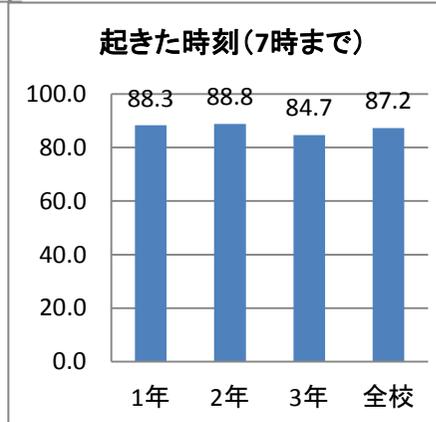
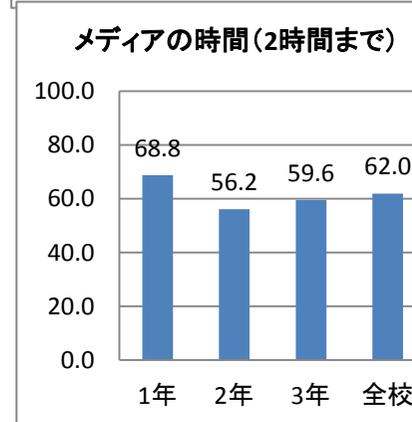
その中で、2年生が91.4%と一番高かったです。1年生は1週間だけでももう少し頑張っただけです。

### ☆普段の生活は？☆



東和中学生の普段の生活で、朝ごはんを食べてきている人が96.3%、起きる時刻も7時までに起きている人が82.2%でわかりました。

まだ、11時までに寝る人が39.2%しかいないこと、12時以降に寝ている人が10.6%いることもわかりました。それと関連あると思われるメディアの時間を2時間までに行っている人が62%だったこともわかりました。



**2学期はメディアの時間にチャレンジします。**

### 家に帰ってから寝るまでの時間を有効に使って睡眠時間を確保しよう。

夏休みも規則正しい生活を送りましょう。  
起きる時刻、食事の時刻、寝る時刻をくずさない。  
ダラダラと間食(おやつ)をしない。

夏休みは学校のような時間割がないので、各自で時間を決めます。時間を有効に使って睡眠時間が確保できるようにしましょう。



### むし歯の治療は済みましたか？

歯科検診の時、むし歯のあった人は、早めに治療しましょう。治療済の紙を出していない人に夏休み前にもう一度、緑色のお知らせ用紙を出しますので、夏休みを利用して治療を済ませましょう。

また、むし歯のなかった人や治すむし歯のなかった人は、新しいむし歯ができないように気をつけましょう。

