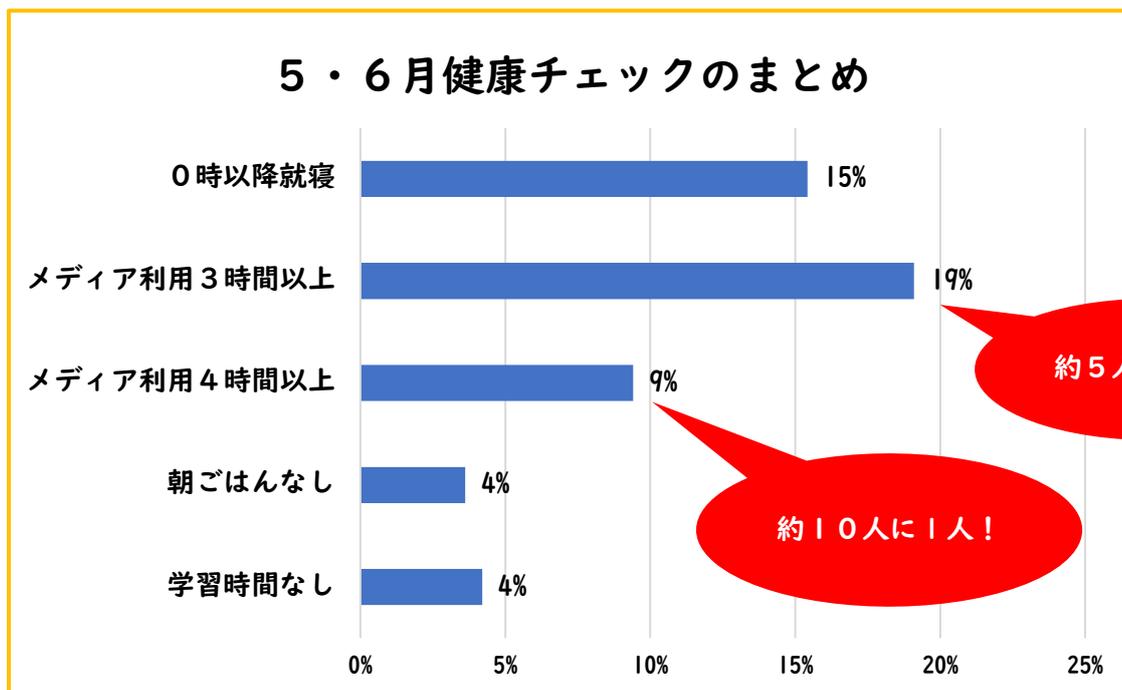




いよいよ夏休みですね！下のグラフは、毎朝みなさんが回答している健康チェックをまとめたものです。鶴来中のみなさんの様子から、夏休みに向けて気を付けて欲しいことを2つお伝えします。



### 1. メディアの利用について

学校のある5・6月の期間でも、0時以降に就寝する生徒が15%（クラスあたり4～5人）います。また、メディアの使用時間が長い生徒が少なくありません。

夏休みは、ついついメディアの利用が多くなる時期ではありませんか。それに伴い、夜更かししてしまうことも予想されます。

生活リズムの乱れは、体調だけでなく心の不調にもつながります。

部活動や勉強、旅行など夏休みだからこそ思いっきりできる活動も多くあります。規則正しい生活リズムで体調を整え、充実した夏休みにしましょう！

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

## デジタルデトックスのススメ



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



## 2.朝食について

令和元年度の文部科学省の調査では、朝ごはんを食べない中学3年生の割合は6.9%というデータもあります。それに比べると朝食の習慣が定着している生徒が多いようです。

朝食では、栄養はもちろん夜間の発汗で失われた水分や塩分を補給する意味でも大切です。暑さで食欲が低下しやすい時期ですが、熱中症予防のためにもしっかりと朝食をとりましょう。



## 夏の運動、熱中症に気を付けよう！

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

## おうちの方へ 『健康診断の結果について』

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力頂き、ありがとうございました。各検査・検診で異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」をお子様に配布しております。夏休みは受診・治療のチャンスです。受診がまだの方は、この機会にお願いします。

なお、保護者懇談の際には今年度の健康診断の結果をお渡しします。確認していただくとともに、検診後に気になるところが生じたなど、お子様の健康で不安等がありましたら保健室までご相談下さい。保護者懇談の際にお立ち寄り頂いても構いません。

また、2年生を対象とした血液検査が始まります。

- ・成長期に多い鉄欠乏性貧血
- ・生活習慣病に移行のおそれのある脂質異常症

これらの早期発見を目的としています。

詳しくは保護者懇談の際に案内します。各ご家庭で受診をお願いいたします。