



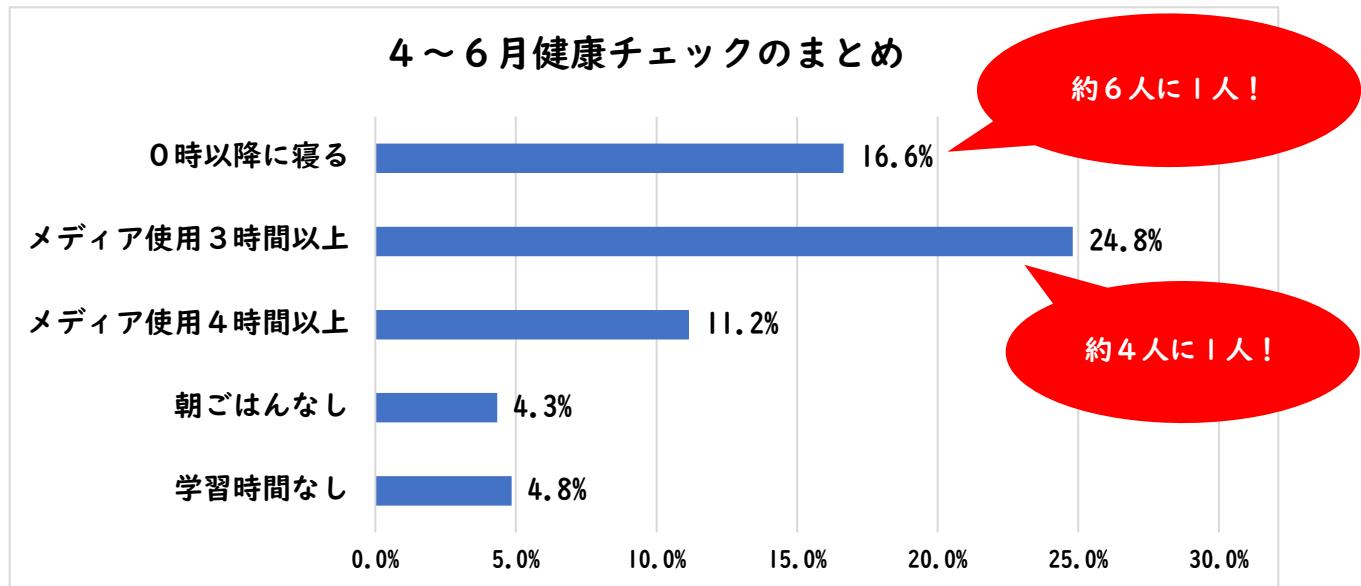
保健だより

NO. 4

令和7年7月14日

鶴来中学校保健室

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。鶴来中のみんなの様子から、夏休みに向けて気を付けて欲しいことをお伝えします。



学校のある期間でも、0時以降に就寝する生徒が16.6%（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す。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！

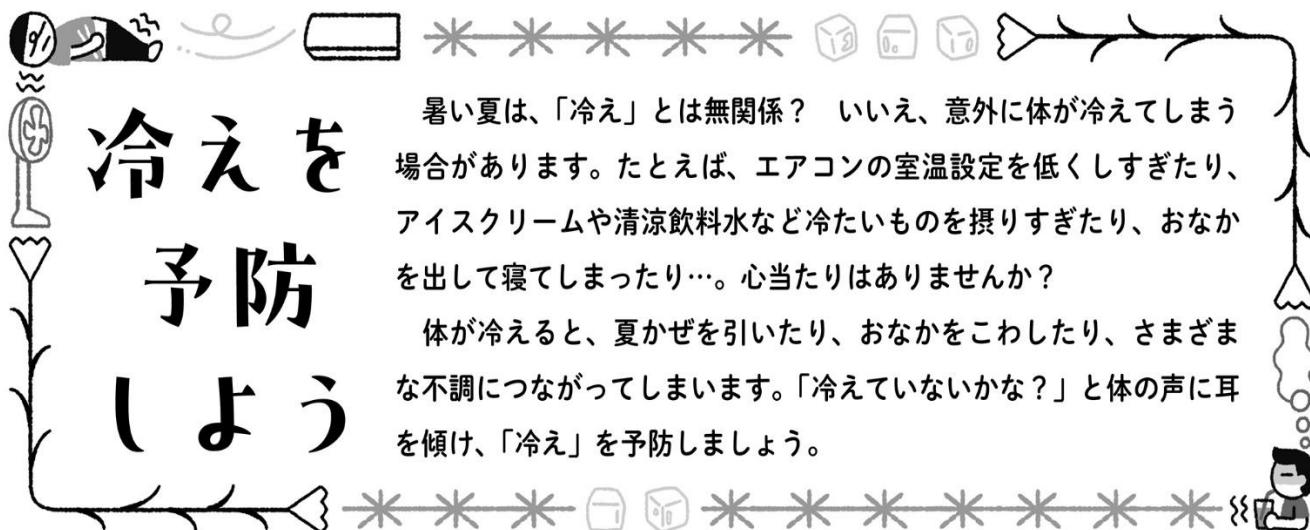
デジタル デトックス のススメ



こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る

- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことにつぶやく時間を使える



暑い夏は、「冷え」とは無関係? いいえ、意外に体が冷えてしまう場合があります。たとえば、エアコンの室温設定を低くしすぎたり、アイスクリームや清涼飲料水など冷たいものを摂りすぎたり、おなかを出して寝てしまったり…。心当たりはありませんか?

体が冷えると、夏かぜを引いたり、おなかをこわしたり、さまざまな不調につながってしまいます。「冷えていないかな?」と体の声に耳を傾け、「冷え」を予防しましょう。



歯科検診の結果を配付した際、学年ごとに『歯と口の健康について』お話をしました。その準備をしていたときに、とある2年生の男子生徒が『俺、むし歯ないよ。お母さんのおかげや』と教員と会話している様子を見かけました。小さいころから、食生活を大切にし、仕上げ磨きなど丁寧なブラッシングをしてくださっていたのでしょう。思春期は反対的な感情も抱きやすい時期ですが、お母さんへ感謝の気持ちを素直に示せる様子にとても温かい気持ちになりました。ぜひ、お母さんにも直接伝える機会がありますように。



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。