

保健だより 7月



令和 4年 7月 20日
練馬区立旭丘中学校
保健室 村井 美友

健康に夏休みを過ごすために・・・

明日から夏休みが始まります。夏休み中、健康に過ごすためのポイントについて紹介します。

① 感染症予防

新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えています。まだまだ予防に力を入れていく必要があります。熱中症の予防も合わせて行うため、必要に応じて、マスクを外したり、換気量を減らすこともあります。そのため、外から帰った後や食事の前は、手洗いをよく行うこと、熱中症の危険が少ない場面では、きちんとマスクを着用することなどのできる対策を強化していきましょう。また、多くの人が密集している場所を避けることも大切です。

② 熱中症予防

気温や湿度の高い日が続いています。全国の熱中症での搬送者数が1万人を超えた週もあり、熱中症の危険が高まっています。予防のために、水分・塩分を補給すること、体を暑さに慣らすために日頃から適度な運動をすること、体調管理をきちんと行い、体調が優れないときは、無理をせず、休息することなどが大切です。

熱中症になってしまった際は、すぐに体を冷やし、体温を下げるのが大切です。また、水分や塩分を補給して症状が落ち着くまでは、休憩をとるようにしてください。



水分補給は



こまめに＋少しずつ



③ 生活リズムを整えること

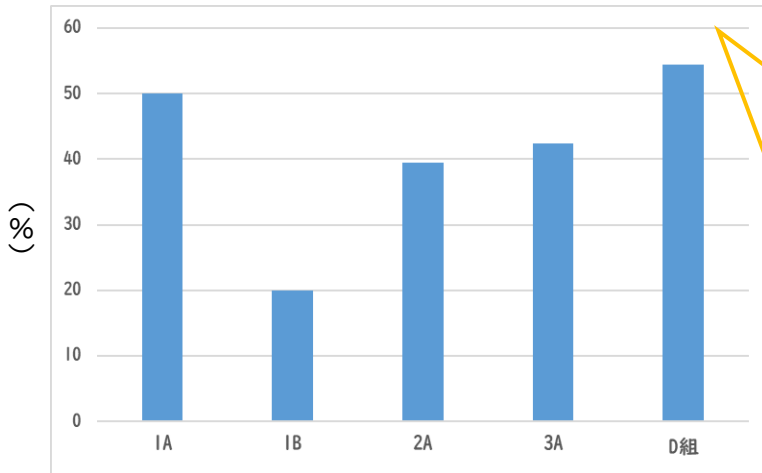
夏休み中、「次の日も休みだから」と夜更かし・朝寝坊を続けないようにしてください。体のリズムが崩れてしまうと、夏休み明け、なかなか起きられない・・・、授業中に寝てしまう・・・などの支障が出てきます。生活リズムを崩さないためのポイントは、学校があるときと同じリズムで生活すること、毎日3食摂ること、起きる時間・寝る時間を毎日合わせることの3つです。

また、睡眠不足や食生活の乱れは、免疫力を低下させるため、感染症にかかりやすくなってしまうたり、体調が整わず、熱中症になりやすくなってしまうたりすることがあります。①～③全てに関わることなので、特に意識して生活しましょう。

①～③の内容をよく確認して、健康に夏休みを過ごしていきましょう。夏休み明け、元気に登校する姿が見られることを楽しみにしています。

メディアコントロール 結果発表

6月22日～27日の週に、メディアコントロールを実施し、保健委員会で集計しました。全校で122名の提出がありました。下のグラフは、毎日メディアコントロールに取り組めた人数のクラスごとの割合となっています。



「1日2時間まで利用」や「夜10時以降ノーメディア」などの比較的取り組みやすいコースを選んだ人が多いという状況でした。しかし、毎日コース通りに取り組めた人は、D組以外半数を超えられなかったという結果になっています。

もっと意識を高めていけるよう、委員会でも呼びかけていきます。

生徒の感想

- ・夕食時や寝る前など、だらだら見てしまうこともあったので、メディアを利用しないと、妹と遊んだり、沢山できて楽しかった。
- ・ノーメディアをしてみて、「意外となくても生活できるんだな」と実感できて、嬉しかった。
- ・定期テストに集中できた良い機会になった。また、夕食時を避けることで家族とより話すことができ、嬉しかった。
- ・休日は少し使用時間が多くなってしまった。これからは、テスト期間のときだけではなく、普段の生活でも、時間を決めてしっかりと守ろうと思いました。
- ・家には沢山誘惑があり、いつもそれに勝てなかったので塾の自習室に行くなどの工夫をすることができました。
- ・スマホの電源を切ったり、目線に入らないようにして、触らないようにした。
- ・22時以降、利用禁止にしたけど、できない日が2日ほどあったので、次は改善したいと思います。

保護者の皆様へ

今年度の定期健康診断実施にあたり、保護者の皆様からのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨「受診のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療のためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。※学校健康診断は病気・異常の疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。

なお、健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。