

保健だより 7月



令和5年7月11日
練馬区立旭丘中学校
保健室

熱中症予防に大切な水分補給

夏の飲み物として、清涼飲料水が人気ですが、飲み過ぎには注意が必要です。糖分が多く含まれる飲み物を大量に飲むと、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは、水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめにすることが大切です。なお、激しい運動時などは、汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効です。



「のどが^{かわ}渴いた」と思う^{おも}前に、
こまめに^{すいぶん}水分をとりましょう。

あさ お とき ね まえ
朝起きた時、寝る前



うんどう ぜん こ うんどうちゅう
運動前後、運動中



ふ ろ はい まえ はい
お風呂に入る前、入った後



汗をかく習慣を付けましょう！

良い汗の特徴とは？

- 汗の粒は小さめ、濃さは薄め
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

良い汗は、蒸発しやすいため、体温を効果的に下げることができ、熱中症になりにくくなります。良い汗をかくためのポイントは、「慣れ」です。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、良い汗になっていきます。

保護者の皆様

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。

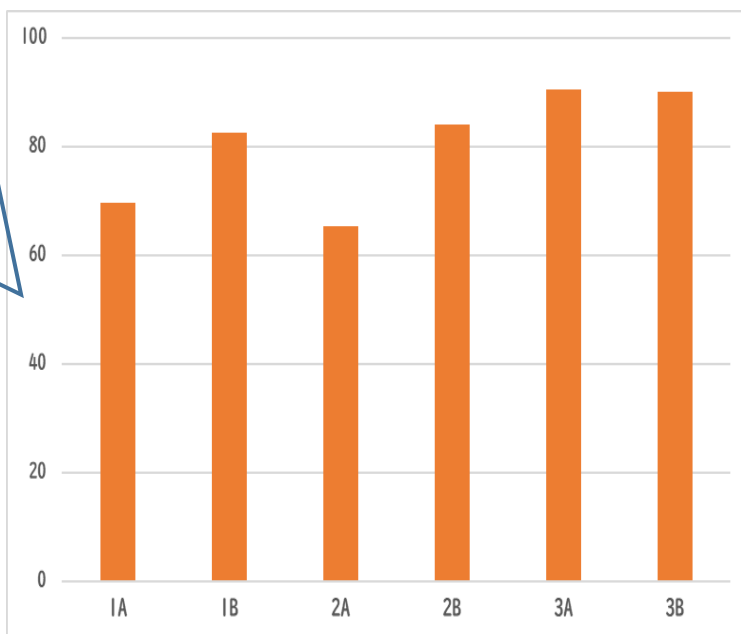
なお、健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。

メディアコントロールの取組結果発表

6月9日～14日にメディアコントロールの取組を実施しました。メディアコントロールとは、テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・スマートフォンの使用時間を制限する取組です。D組は岩井移動教室の期間と重なってしまったため、実施していません。

右のグラフは、各クラスの提出率です。提出した人のうち、約半数の人が保護者の方と相談して取り組むことができていました。

メディアの使用時間を減らすために、保護者の方の協力を得たり、スマートフォンの機能を活用してみたりするなど、様々な方法を試している生徒がいました。メディアコントロール実施期間だけでなく、日常的にぜひ取り組んでいきましょう。



生徒の感想

- ・テレビを消すことにより、家族で話す時間が増えたと思う。また、テレビ・ゲームをしない間、読書ができてよかった。
- ・「4(夕食時・夜10時以降ノーメディア)」をやってみたら、いつもより1時間長く寝ることができた。
- ・メディアの利用を制限することで、勉強する時間が増えたのがよかったです。スマホはスクリーンタイムを確認しながら、計画的に制限することができました。
- ・できる限り、スマホを触らないようにしたが、通知が来ると、無意識のうちに触っていた。
- ・自分ができる適度な目標を立てて、きっちりと計画を立てられた。
- ・ほとんどのチャレンジには成功したが、できなかった日もあったので、次は「1(朝から寝るまでノーメディア)」のチャレンジを成功させたい。
- ・テスト期間ということもあり、普段よりは使用時間を減らすことができた。自分で管理できない時は、親にも協力してもらった。
- ・やってみて、メディアを使っている時間が多いと感じた。メディアの時間を勉強に使うことで、効率的に勉強に取り組めたので、これからも続けていきたい。
- ・スマホを別の部屋に置いたり、テレビがない部屋に移動したりした。勉強の休憩時間にスマホやテレビを見る代わりに本を読んだり、眠ったりした。普段と比べると目の疲れが減った。
- ・3年生になって、できる日が増えてきたが、まだできなかった日があるので、次回は毎日できるようにしたい。