

ほけんだより

令和3年7月20日(火)
六浦中学校 保健室
No. 5



今年の夏休みはどのように過ごす予定ですか？ まだ感染症も油断できない状況が続いてはいますが、せつかくの夏休み、宿題などやるべきことはきちんとやりつつ、しっかり休み、しっかり遊んで、体も心も休めたり、充電したりしてもらえたらなあ、と思います！ くれぐれもケガや事故などに気を付けて、夏休みを楽しんでくださいね！

夏休み中も健康観察をお願いします

夏休み中も引き続き、感染症対策のために健康観察をお願いします。

夏季学習会や部活動などで登校する際は、必ず「健康観察カード」を活動担当の先生に提出します。

登校がない日も、朝の健康観察は引き続き行い、体温や体調について「健康観察カード」に記入をしてください。なお、「健康観察カード」は夏休み明けの登校日も忘れずに持ってきてください。

夏休みを健康に過ごすために

夏休みも生活リズムをくずさないようにすることが、体も心も健康に過ごすコツ！夏休みをおもいっきり楽しむためにも、まずは生活を整えてすごしてくださいね。

1 起きるのは「朝」

休みだから…とゆっくりしてしまいがちですが、朝は7時ごろまでに起きましょう！

2 朝日をあびる

朝日をあびることで、生活リズムがととのいます。起きたらまずはカーテンを開ける！

3 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで脳や体の目覚めを助けます。

6 寝るための環境をととのえる

寝る前にはなるべく早い時間にテレビやスマートフォン、ゲームをやめて、寝るための環境をととのえましょう！



4 睡眠時間は長すぎず、短すぎず

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間程度と言われています。個人差もあるので、自分にぴったりの睡眠時間を見つけてくださいね♪

5 決まった時間にふとんに入る

起きる時間から逆算して、必要な睡眠時間をとれるようにふとんに入りましょう！

スマホ、ゲーム、パソコンの使いすぎ注意!

休み中、ついついスマホやゲーム、パソコンなどを使う時間が長くなってしまいがちですね。上手に使える、調べものをするのに役立ったり、気分転換ができたりしますが、使いすぎれば健康にも影響が…。

- 視力が下がる
 - 集中力が下がる
 - 寝つきが悪くなる、眠れなくなる
 - 頭痛肩こいになる
 - 気持ちがコントロールできなくなる、見るのをやめられなくなる
 - 目や体が疲れやすくなる
- など…



スマホ、ゲーム、パソコンなどの使い過ぎをふせぐために、

1日に使用して良い時間を決めて使用しましょう!

たまにはスマホなしですごしてみるのも良いかもしれませんね。



第3回 食育コーナー

もうすぐ夏休み ~生活リズムを整えるために~



夏休みになると、学校生活が行われている時と違って、自由な時間が多くなります。そのため、規則正しい生活が崩れがちになります。それを防ぐためにはどうしたらよいでしょうか。実は、食事をとることは生活リズムを整える働きがあります。まずは、決まった時間に起きて、朝食をしっかりすることで、生活リズムを整えましょう。

また、六浦中では大半の生徒が朝食をとっています。しかしながら、パンのみなど、おかずなしの人は多数います。朝、みなさんだったら、パンに何をのせる?何をはさむ?何をそえる?など、自分でプラスアルファを楽しみながら考え食事をとるのも良いかもしれません。

ちなみに私は、前夜にたまねぎとピーマンのスライスしたものと適当に切ったベーコンを冷蔵庫に用意しておき、朝起きたらお気に入りのパンの上にピザソースとたまねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをトッピングして、トースターでチンします。のせてチンするだけなので簡単です。ヨーグルトや飲み物を添えてどうぞ。



ぜひ、楽しい朝食で、充実した夏休みを!!