

ほけんだより 7月

岩国市立美和中学校

保健室

1学期も残り1ヶ月となりました。夏休みまであと少しですね。

最近は天気が悪くじめじめしていますが、これから急に暑くなり、本格的に熱中症予防をしていかなければなりません。少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動して体を休めましょう。熱中症は暑さだけでなく、睡眠不足や水分・塩分不足が原因で起こることもあります。早寝・早起き・朝ご飯など、日頃から規則正しい生活を意識しましょう。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

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

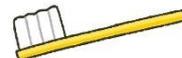


体調がよくないときには無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です



R.6 よい歯のコンクール



6月29日(土)によい歯のコンクールが開催されました。本校では、5月の歯科検診で3年生3名が選ばれ、美和中学校代表としてこのコンクールに参加しました。表彰式前の動画鑑賞では、歯みがきや虫歯予防の大切さについて学ぶことが出来ました。

みなさんも、これからも自分の歯を大切にして健康的な生活を心がけましょう。





6月のメディアコントロールチャレンジ



今年度初めてのメディアコントロールチャレンジは、それぞれ目標を決めてメディアコントロールに取り組むことが出来ました。

夏休みも始まるので、規則正しい生活を心がけましょう。

1年

- ・家族でトランプをすることが出来て良かったです。
- ・目標どおりに外で遊べた。
- ・メディアを使う時間を考えながら使えた。これからも続けていきたい。
- ・ゲームの時間が守れなかった。

2年

- ・少し寝るのが遅くなったので頑張りたい。
- ・土日の使用時間が長かったので気をつける。
- ・家に帰ってすぐにゲームをすることが多かった。
- ・毎日運動が出来て良かった。
- ・メディアを一定時間使ったら、少し休むようにしたい。

3年

- ・自分の生活習慣を振り返りながら早寝を心がけることが出来た。
- ・家族と話す時間をつくれた。
- ・メディアをたくさん使ってしまった。しっかり意識したい。
- ・3、4回二度寝してしまい、決まった時間に一度も起きることが出来なかった
ので反省です。

保護者の方から

- ・みんな（家族）での時間を楽しみましょうね。
- ・自分で時間を見てきちんと出来ていたよ！メディア以外に好きなもの見つけてね。
- ・部屋にこもっていたら、何をしているか分かりません。たまには出てきて会話を
楽しみませんか？
- ・チャレンジ目標を達成しようとしていたので良かったです。
- ・家族で楽しく家族トークが出来ました。何か悩むことがあったらすぐ言ってね！
- ・読書や手伝いの時間をつくったらいいと思います。

メディアコントロール達成度（6月）

