

保健だより

2022. 5. 31

第2号

上越市立城西中学校

部活動がさかんになり、体育の授業ではグラウンドで走る機会も増えました。擦過傷、打撲、筋肉痛、捻挫などのけがが多くなっています。また、気温の上昇に伴い、熱中症の危険性も高まっています。けがや熱中症の予防にしっかり取り組みましょう。



熱中症の予防

水分補給だけでなく、日頃から食事や睡眠習慣を整えておくことがとても大切です。下記の予防原則を確認しましょう。

【予防の原則】

- 1 直射日光の下で長時間にわたる運動や作業は避ける。
- 2 屋外での運動や作業では、必ず帽子をかぶる。
- 3 吸湿性、通気性のよい素材を使った服装を心がける。
- 4 こまめに水分（0.1～0.2%食塩水又はスポーツドリンク）をとり、休憩をとる。
- 5 少しでも体調の異変を感じたら、早めに周囲の友達や大人に話し、涼しい場所で休む。
- 6 日頃から、十分な睡眠と栄養をとることを心がける。



お知らせ

◆健康診断結果について◆

検診・検査の結果、医療機関での精密検査や専門医の健康相談が必要な生徒に、「受診のおすすめ」のお知らせを配付しました。

今回は、「眼科、視力」「内科（1，3年生のみ）」「脊柱検査」「耳鼻科」「歯科」の結果です。早めの受診、治療をおすすめします。

なお、お知らせした内容に不明な点がございましたら、保健室 橋本までご連絡ください。

◆2年生 内科検診について◆

新型コロナウイルス感染症発生のため実施を延期しておりました2年生の内科検診ですが、感染状況を踏まえ学校医と相談し、下記期日に実施することとなりました。ご心配、ご迷惑をおかけしました。

（実施日） 6月22日（水）13:30～



家族でルールづくりを！

現在、保健体育の授業で、城西中学校地域子どもを育てる会発行の生活習慣改善啓発リーフレットを活用し、望ましい生活習慣づくりについて学んでいます。リーフレットには、「健康づくり 3つの提言」として

○メディアの自己管理 ○早起き早寝 ○バランスの良い朝ごはん

が示されています。

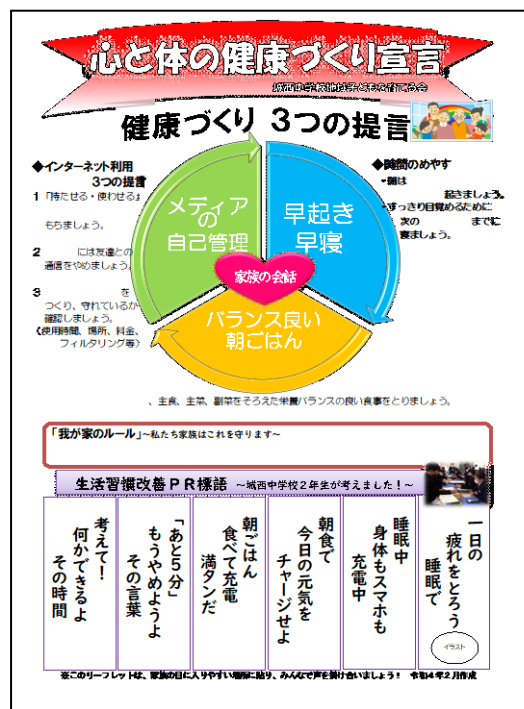
【城西中学校区生活習慣改善リーフレット】

今の自分の生活を振り返ったとき、改善すべきことはないでしょうか。食事や睡眠、SNSについては、自分一人で改善しようとするのが難しく、家族の協力が不可欠です。家族で相談し「我が家のルール」をつくってみましょう。

保健の授業後にリーフレットを配付します。リーフレットは、家庭内で家族の目に留まりやすい場所に掲示し、家族で声を掛け合い、生活習慣改善に取り組んでみましょう。

【生活習慣チェックについて】

毎学期末に、下記項目で生活習慣の振り返りを行います。日頃から意識した生活を送ることを心掛けましょう。



【睡眠】

- 朝は6時30分までに起きる。 ○ 夜は11時までに寝る。

【食生活】

- 毎日、朝食を食べている。
○ 食事のとき、手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」を声に出して言っている。
○ 間食や夜食は食べすぎず、食事をしっかり食べている。
○ 好き嫌いなく、苦手なものも残さず食べている。
○ 食事のときは、栄養バランスを考えて食べている。

【運動】

- 楽しく体を動かしている。 ○ スポーツ活動にすすんで参加している。
○ 保健体育の授業では、意欲的に体を動かしている。

【メディアとのかかわり】

- メディア利用時間を決めている。
○ メディアについて家庭でルールを決めている。

【我が家のルール】

- 我が家のルールを決め、守っている。

