

保健だより

2023年 6月1日
伊佐中学校 保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと気分がどんよりしますね。また、じめじめした暑さで体調を崩してしまう人もいます。気分転換をしたり、水分補給をしっかりとって梅雨の時期を乗り切りましょう。



グーグーチャレンジの結果をお知らせします

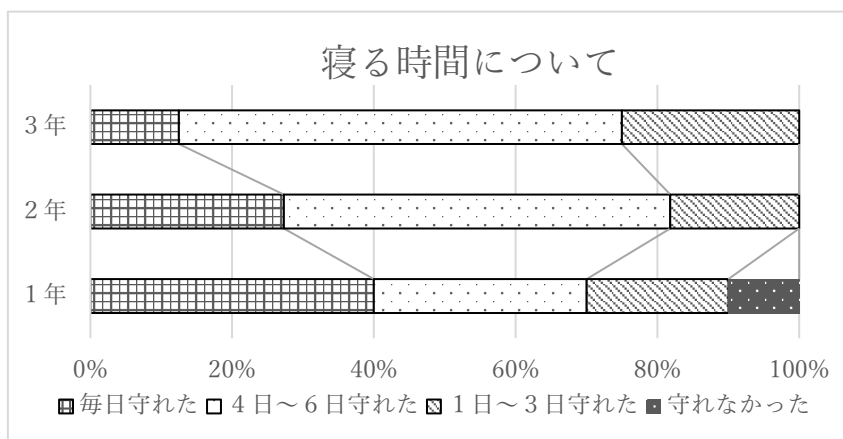
5月9日から15日まで「グ〜グ〜チャレンジ」を実施しました。チャレンジシートを見ると、目標を達成し生活リズムを見直すことができた人が多くいました。保護者の皆様にはお子様の声かけやコメントの記入にご協力いただき、ありがとうございました。



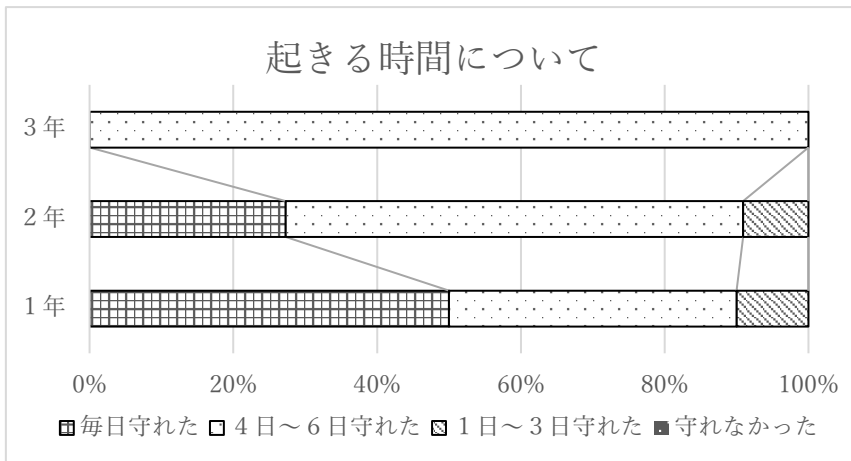
実施前に保健委員会のメンバーが実施の目的を発表し、毎日集計結果をお知らせしました。

【生徒感想】

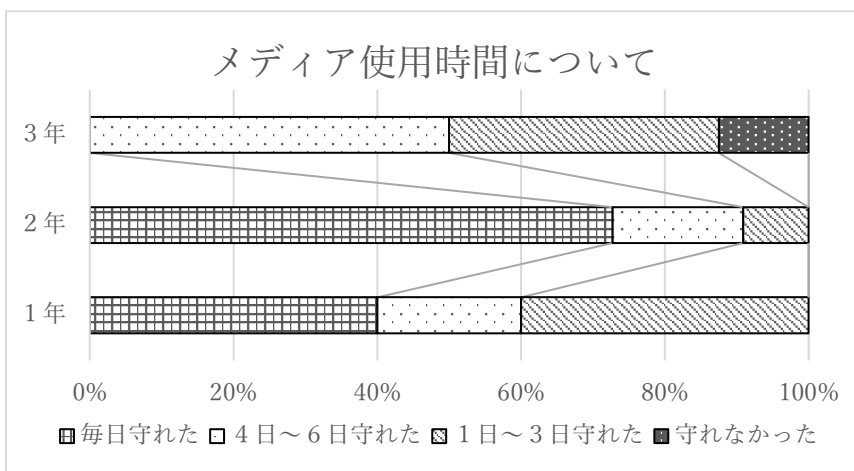
- いつもはメディア時間が多かったけど意識して生活したため、テスト勉強に集中できたと思う。
- 早く勉強を終わらせて寝ることができた。
- 前回よりもメディアの使用時間が守れていると思う。グーチャレがなくても続けたい。
- 自分の生活リズムが分かったのでこれからも続けていきたい。
- テスト週間だから寝る時間は遅くなるが多かったけど、意識して行動できた。



◎学年が上がるにつれて毎日守れた人が少なくなっています。目標時間が23時以降など遅く設定している人が数名いたので次回はもう少し早く設定してほしいと思います。



◎「4日～7日守れた」という人がほとんどでした。多くの人が目標時間を6時台に設定していました。中でも6時30分の人が多かったです。



◎「守れなかった」という人がほとんどいませんでした。次回からも続けてほしいと思います。

メディアを使用する際はしっかりと使用時間やルールを決めて、目的を持って使えるといいですね。

熱中症に気を付けましょう

熱中症は夏の暑い時期だけでなく、梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です。湿度が高い梅雨の時期は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)



生徒会黒板に熱中症計を設置し、1年生側と2・3年生側の出入口に熱中症指数を掲示しています。こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防していきましょう。

