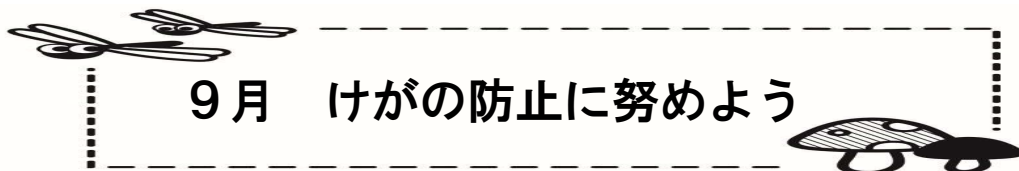


保健だより

2023年 8月 25日
美祢市立伊佐中学校保健室

2学期が始まりました。夏休みで生活リズムが乱れませんでしたか？睡眠パターンを元に戻して、生活リズムを整えましょう。これから運動会、文化祭と大きな行事が控えています。これから自分が挑戦したいことに全力に取り組むためには、心と体の元気が必要です。健康の土台となる「生活習慣」を整えて2学期をスタートしましょう。



9月 けがの防止に努めよう

ケガを防ぐケアの基本～自分の健康は自分で守る～について説明します

1. 準備運動を徹底しよう！

スポーツや激しい運動をする前に、ウォーミングアップやストレッチをしていますか？急に激しい運動をすると、体がびっくりしてけがの原因になります。まず身体の柔軟性を高め、可動域を広げる事でけがを予防しましょう。

2. 「危険回避能力」を高めよう！

地面が濡れている所や段差をみると「危ない」と危険を予測し避ける能力を「危険回避能力」といいます。危険回避能力が低いと危険が察知出来ないので、けがをしやすい状況を作ります。日頃から危険な所を注意し、安全な行動を選択するように心がけましょう。

3. からだの「自然治癒力」を高めよう！

人間は生まれながらに、けがや病気を治す力をもっており、機能を広くまとめて「自然治癒力」といいます。転んで膝を軽く擦りむいても、少し熱っぽくてもある程度時間がたつと治るのはこの力によるものです。自然治癒力を高めるためには、十分な栄養と休養、適度な運動で血行をよくする、身体を鍛えることが必要だと言われています。きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠(休養)」「運動」を普段から続けることが、病気やけがの予防、早期回復につながります。

【今後の保健行事】

8月28日(月)～9月5日(火) 2学期身体測定 1年生男子より開始します
昼休みに保健室で、身長と体重を測定します。制服のままで大丈夫です。

9月6日(水)～9月15日(金) 2学期視力測定 1年生男子より開始します
昼休みに保健室で測定します。眼鏡を持っている人は持参してください。

2 学期グーグーチャレンジが始まります

◇期間 8月29日（火）～9月4日（月）

- ◇項目
- ・寝た時間
 - ・起きた時間
 - ・朝ごはん
 - ・メディア使用時間と内容
 - ・体と心の様子

頑張ってみよう
ね！



伊佐中☆グ〜グ〜チャレンジ 「早寝・早起・朝ごはん、朝ごはんに1杯のみそ汁を！」

2023年度

学校目標時間 ()年()番 氏名()

◆目標◆ ☆メディア使用時間 2 時間 00 分以内 ☆起きる時刻 7 時 00 分 ☆寝る時刻 11 時 00 分								
◇達成のために心がけること... 課題を帰ったらすぐ取り組む								
月 / 日	記入例	5.9	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15
曜日		火	水	木	金	土	日	月
☆昨夜、目標の時刻までに寝た	○	X	X	○	○	○	X	○
☆今朝、目標の時刻までに起きた	X	X	○	X	○	X	X	X
☆朝ごはんを食べた	○	○	○	○	○	○	○	○
赤の食品(卵、魚、肉、牛乳、納豆、海そうなど)	X	○	○	○	○	○	○	○
黄の食品(ごはん、パン、めん類、いもなど)	○	○	○	○	○	○	○	○
緑の食品(野菜、くだものなど)	○	○	○	○	○	○	○	○
☆昨日、学校目標のメディア使用時間を守った	○	○	○	○	○	○	○	○
メディアの内容	通話 0分	通話 0分	通話 0分	通話 0分	通話 0分	通話 0分	通話 0分	通話 0分
	動画 30分	動画 0分	動画 0分	動画 0分	動画 0分	動画 0分	動画 0分	動画 20分
	SNS 30分	SNS 0分	SNS 0分	SNS 0分	SNS 0分	SNS 0分	SNS 0分	SNS 0分
	テレビ 0分	テレビ 0分	テレビ 0分	テレビ 0分	テレビ 0分	テレビ 30分	テレビ 30分	テレビ 0分
	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分	ゲーム 0分
	その他 30分 (検索)	その他 10分 (検索)	その他 30分 (検索)	その他 10分 (検索)	その他 5分 (検索)	その他 0分 (検索)	その他 0分 (検索)	その他 10分 (検索)
☆昨日、「おうちで運動」に取り組んだ		○	X	○	○	X	○	○
☆今日の体と心の様子	😊 元気 悩み中	😊 元気	😊 元気	😊 元気	😊 元気	😊 元気	😊 元気	😊 元気

☆グ〜グ〜チャレンジを振り返って

【保護者の方へ】期間中のお子様の様子や、ご意見や感想などご自由にお書きください。

- ☆やってみてどうでしたか？ ()生活リズムの改善に効果があり、よかった ()効果はあったが、つらかった
()効果はなかった ()どちらとも言えない
- ☆これからもグ〜グ〜チャレンジを続けたいですか？ (○)これからも続けたい ()目標を変えてやりたい
()もうやりたくない
- ☆気付いたことやがんばったことを書きましょう 課題にすぐ取り組むことができた

メディアの時間は、減るように思う。
=これも時間を定めて守ってほしい。

※ 感想等は保健だよりで紹介させていただくことがあります。

1 学期のグ〜グ〜チャレンジを振り返ります

◎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。

1 学期の反省を生かして取り組みましょう。

今回は、しっかりとメディアを使用する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