

令和4年7月11日
 邑楽南中学校保健室

連日暑い日が続いていますね。今年はなんと、気象庁の統計開始以来最も早く梅雨明けしたそうです。暑い日が長く続きそうですから、こまめな水分補給・塩分補給等の熱中症対策を一人一人がしっかりと行っていきましょう。夏季大会も始まりましたね。体調を整えて練習の成果が出し切れるよう、頑張ってください！

もうすぐ夏休み！～生活リズムを整えましょう～

あと1週間ほどで夏休みに入ります。学校がない日はついつい夜更かししたり、遅くまで寝てしまったり…。生活リズムを崩してしまうと、・頭痛などの体調不良 ・集中力低下 ・運動能力低下 ・イライラ ・気分の落ち込みなど身体にたくさんの悪影響を及ぼします。

早寝早起きをしている人と遅寝遅起きをしている人の、勉強やスポーツの成績を比較したところいずれの成績も朝型の人の方が良い傾向にあるという研究報告もされているんです！夏休み中も生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

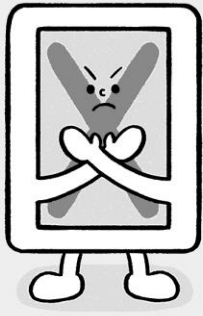
◎みなさんは、規則正しい生活を送れていますか？チェックしてみましょう

- 毎日決まった時間に寝て起きている
- 朝、カーテンを開け日光を浴びている
- 朝ご飯を食べている
- 適度に運動をしている
- 寝る2～3時間前に（寝る直前の場合はぬるま湯）お風呂に入っている
- 寝る直前にテレビやスマホ、タブレットをみしていない



SNS の書き込みに気を付けて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

保護者の方へお知らせ

邑楽町では、「生理の貧困」「急な生理」の両面に対応ができるよう、9月からトイレの個室(小学校では中学年以上)に生理用品の設置をいたします。学校では、「自分の準備は自分でする」という保健指導を引き続き行った上で、安心して過ごせる環境整備を行ってまいります。ご家庭でもお子様に同様の指導をしていただくとともに、学校での対応についてご理解・ご協力をお願いいたします。



雨宿り…落雷の危険も！



✕ 家の軒先

✕ 大きな木の下

夏休みは治療のチャンス！

1 学期に予定していた健康診断はすべて終了しました。治療が必要な人には、用紙を配布しました。部活や塾、習い事で忙しかった人は夏休みを有効に活用して、必ず受診をしてください。



7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に探してみよう！

