

ほけんだより

令和6年7月19日(金)
札幌市立平岡中学校
保健室【N0.7】

毎日暑い中、頑張って登校していますね。今週は頭痛や吐き気の症状で保健室を利用する人が多く出ました。体調不良のまま朝から来室する生徒も…。睡眠不足の人や水分補給・服装の調節などがうまく出来ていない人（長袖・長ズボン着用のまま）もいました。暑さや寒さなどの感じ方は人それぞれですが、**気温にあった服装**を心がけましょう。25日には、陸上競技大会もあります。体調を整え、暑さ対策を万全にして、1学期を締めくくりましょう。

暑さに負けないからだ作りを続けよう！



十分な睡眠時間をとろう
→理想は8時間



3食たべよう
→朝、食欲がない・時間がない時も
まずはひと口！



のどがかわく前に水分をとろう
→時間を決めて飲むのもおすすめ



軽装を心がけよう
→風通しのよいものを



屋外では帽子をかぶろう
→体育の授業もOK



暑熱順化
→休憩をとりながら、暑さから
からだを慣らそう



今年度の健康診断が終了しました

～ご協力いただき、ありがとうございました～

- ・用紙をもらっていない場合、今回の検診では異常なしだったとおさえてください。
- ・気になる点がみられた生徒には、黄色のお知らせ用紙を配付済みです。集団検診の結果ですので、受診するかどうかお子さんをご相談ください。また、受診後は、**連絡書**のご提出をお願いします。
- ・1年生の心臓検診の結果は市教委より届き次第、精密検査が必要な生徒にお渡しいたします。



就学援助を受けていて、学校病（う歯や中耳炎など）で治療の必要な方は、保健室までお申し出ください。夏休みは治療のチャンスです。受診予定のある方は、**24日（水）まで**にお知らせいただくとスムーズに医療券の発行が可能です。ご協力をよろしくお願いいたします。

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！

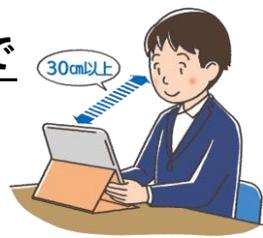


目の健康を守るために

近くの物を見過ぎてしまうと近視（遠くが見えにくい状態）になりやすくなってしまいます。文部科学省や日本眼科医会より、タブレットを使用する際の目の健康を守るための方法が示されています。学校でタブレットを使用する際に意識してみましょう。また、家庭でのゲームやタブレット使用時にもぜひ、実践してみてください。

タブレットを使うときはよい姿勢で

タブレットを見るときは、目を **30 cm以上**、離しましょう。



※文部科学省 HP 「タブレットを使うときの5つの約束」より



30分に1回はタブレットから目を離す

30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、**遠く（※）**を見ましょう。

（※）遠く→5m以上先で窓の外や教室の掲示物など見る場所を決めておくとうよいでしょう。

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？ 世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。