ほけんだより 7月

2026年7月① No.4
札幌市立前田北中学校
保健室だより



夏休みまで1週間あまりとなりました。暑い日が続いていますが、今夏から教室ではエアコンが起動し、快適な時間を過ごすことができるようになりました。

エアコンの設置場所の関係で、座席によっては、寒くなりすぎたり、風があたったりとエアコンによる体調不良を心配しています。各教室で温度や風向き、風量の調整を試していますが、温度・湿度管理が上手くいくまで、座席や衣類の着脱などで工夫をお願いします。

熱中症になりやすいのは こんな日

教室の中は快適になりましたが、学校内外でさまざまな活動があります。熱中症になりやすい日は要注意です。

気温が高い日



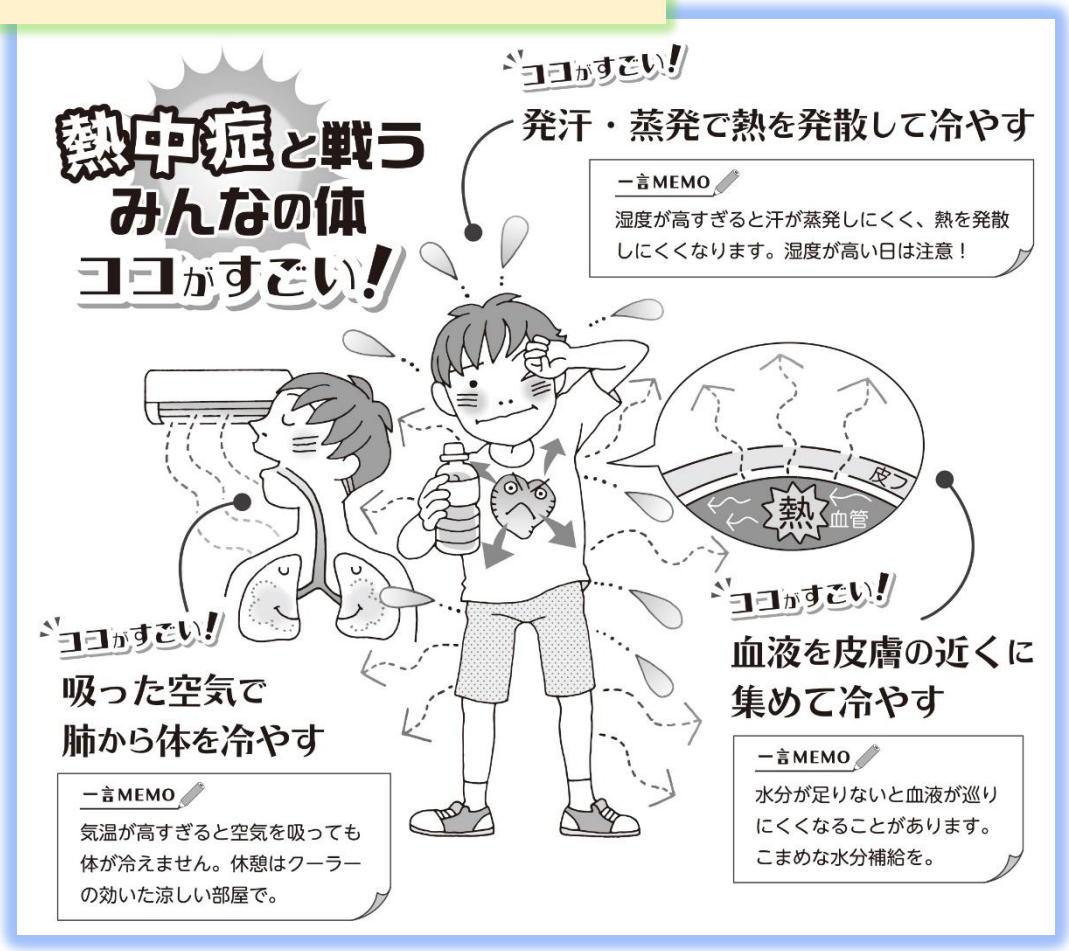


湿度が高い日



急に暑くなった日

暑い日 体の中はこうなっている



汗

血液

肺

第１回ノーメディア週間を終えて

＜実施期間＞ ６月22日(月)～28日(日)の１週間

質問）今年度はじめてのノーメディア週間でした。自分の生活習慣の気づき（よいところや、改善した方がよいこと等）を教えて下さい。また、１学期の残り、または、今後、電子メディアをどのように使用しながら過ごしたいと思いますか？

１年生の感想を紹介します

〇次のノーメディアはもっと頑張ります
〇今後もっとメディアを使用するきかいが増えてくるけど、ちゃんと物事の優先順位を考えてメディアと向き合っていきたいなって思います。
〇改善点は、週末にいつも通りメディアを使ってしまった。 良いところは、平日はしっかりとメディアを使う時間を制限し、規則正しく生活できていた。
〇今後はもっとレベルを上げてノーメディアに挑戦したいです
〇これからも自分からノーメディアをしてみて目と体を休めてその時間を有効活用しよう思います
〇使いすぎずに必要なときだけ使うということを心がけて過ごしていきたいです。また、家族と使う時間や何に使っているかを共有しておきたいです。
〇初めてのノーメディア週間だったので意識して取り組めました。今後もノーメディアを意識しつつ生活していきたいと思います。
〇いつも帰ってすぐに、メディアを使ってしまっていたけどノーメディアをすることで勉強したりゴロゴロしたりする時間が増えた。これからは、使う時間を減らしたり頑張って取り組みたいです。今度のノーメディアはもう一段上のコースを選択しようかなぁっと思います
〇休日は、暇さえあれば動画とか見てる的な感じだったので、もうちょっと他のことに使いたいなと思いました
〇初めてだったのもあるかもしれないけど少しできていないところがあったから次は完璧にしたい
〇スマホの方にすぐ行くから、親にスマホを預けて勉強など自分のできることをすれば今度やったときに達成できると思う！
〇寝るのが遅いこと。 寝る前にはあまり使用しないことが大切だと思いました。なぜなら、寝る前に使用してしまうと睡眠の質が下げられたり睡眠時間が削られてしまうかもしれないからです。
〇電子メディアは、使いすぎると、目を悪くしたり勉強する時間が減ってしまうと改めて実感しました。これからは、少しでも気をつけようと思いました。
〇寝る前は目が疲れるから、寝る前はなるべく使用しない
〇せめて寝る前は １ 時間前はいじらない事を意識したいです。
〇少し電子メディアの使用を控えることで家族との会話やゲーム以外での一人の時間が増え、リラックスできる時間や楽しいなという時間が増えたような気がした。そのため、１ 学期の残りは電子メディアを適度に使うことを意識したい。
〇良いところは、自分の目標のことで30分使用しないだったんですけど、ずぅーっと使用しなくてこのままだといい生活がおくれるなーと自分で気付いたし良いなと思いました。
〇今回はレインボーコースでテレビ以外のメディアを使用しないだったけど、 やってみると意外と空き時間がいっぱいあって、勉強の時間や筋トレの時間ができたことに 驚きました。メディアを使用しないことは辛いけど、人生のうちのちょっとだからまあいいでしょうと思ってまた頑張ってみようと思いました
〇時間に気をつけて使用したい
〇「ほぼできた」だったから「できた」にできるようにしたい
〇勉強時間が増えた 勉強に役立てたい
〇寝る時間や、勉強の時間が増え生活リズムが整った。また、今後からも少しでも制限をつけて電子メディアと向き合っていきたいと思った。
〇最近は忙しくてメディアに触る機会はだいぶ少なくなっていた。 このまま、メディア使用量を少ないままキープしていってもいいかもしれないと思った
〇改善するところは、寝る前とかに、携帯とかいじっちゃうからそこを改善しないといけないなって思いました。電子メディアでもいいとこがあるから、そこをうまく活用できたらいいなって思いました。
〇やっぱり、電子機器（スマホ、ゲームなど）ができないと、全然やることがなくて暇だったけど、そのノーメディアデーのおかげで、目を休める時間とかもできたから良かったです!!
〇使用時間を決めてしっかり取り組み、次回はすぐ寝れるようにしたり工夫をする
〇使いすぎないことが大切

