

・ ・ ・ 夏休み中は通院・治療のチャンスです ・ ・ ・

結核検診に始まり、二計測・視力検査・聴力検査・歯科検診・耳鼻科検診・心臓検査・眼科検診・内科検診・運動器検診・尿検査と、たくさんの検診がありました。特に視力検査と歯科検診では、たくさんの方が結果のお知らせを受け取りましたね。

夏休みは、検査や治療のために受診するよいチャンスです。2学期を充実したものにするためにも、この機会に専門医に相談してみましょう。



毎日早起きしよう

生活リズム

目標
毎日 〇 時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って治療を済ませておこう

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



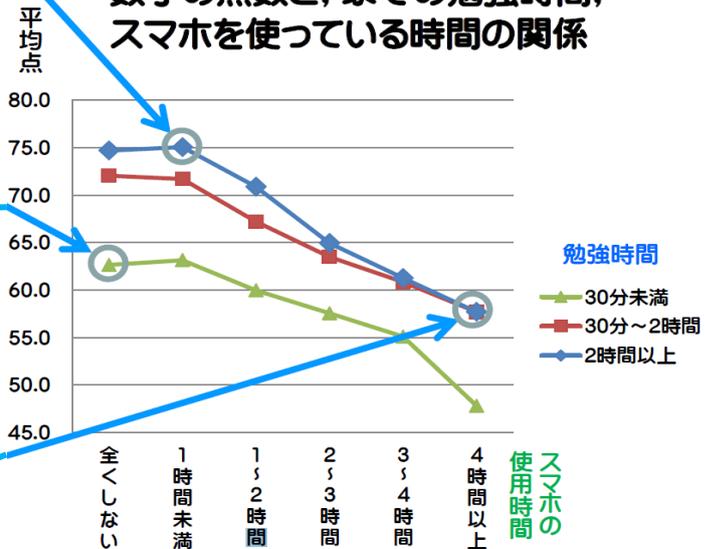
夏休み、どう過ごす？



夏休みは、思い切ってスマホを手放し、シンプルな生活を心がけてみませんか？

懇談も終わり、ここ最近の保健室では「勉強が…」のつぶやきが多く聞かれていました。「スマホの使用と学力に係り性はあるのか?」。この疑問に対して、仙台市で小中学生を対象に実施した学力調査がありますので結果を紹介しします。(「脳トレ」で有名な、川島隆太先生が参加している研究です。)下のグラフは、中学生の平日の勉強時間とスマホや携帯電話を使う時間ごとの数学の平均点を表しています。これを見ると、勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことがわかります。

数学の点数と、家での勉強時間、スマホを使っている時間の関係



平均点 75 点

2 時間以上勉強して、スマホ使用は 1 時間未満

平均点 63 点

勉強は 30 分未満だけど、スマホを使用しない

せっかく勉強したのに・・・

平均点 58 点

2 時間以上勉強するけど、スマホ使用 4 時間以上
⇒ 勉強していない人よりも点数が低い! ?

グラフをよく見てみると、「勉強は 30 分未満だけど、スマホを使用しない」生徒の成績より「2 時間以上勉強するけどスマホを 4 時間以上使う」人の成績の方が悪くなっています。

また、もっとも成績が良いのは「2 時間以上勉強していて、使う時間を 1 時間未満に抑えている人」でした。

1 か月間の夏休み、みなさんはどう過ごしますか?ぜひ時間を有効に使い、充実した夏休みにしてくださいね。

チャレンジ! アウト メディア



ルール 1	食事の時はテレビを消す
ルール 2	寝る 1 時間前からメディアを使わない
ルール 3	夕方以降はメディアから離れる
ルール 4	メディアは、1 日 1 時間以内にする
ルール 5	1 日中、メディアのスイッチオフ

メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンなど)はとても魅力的。しかし、長時間使うことで、いろいろな経験や体験をする機会が失われてしまうことがあります。メディアの使用時間を自分でコントロールできるようになりましょう!

・ ・ ・ こ ん な こ と に も 気 を つ け よ う ・ ・ ・

スクショ
回し

個人情報
の公開

S N S でのやりとりが増える夏休み。

自分も相手も傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を!!