

ほけんだより

札幌市立中島中学校
保健室
2024. 7. 25発行

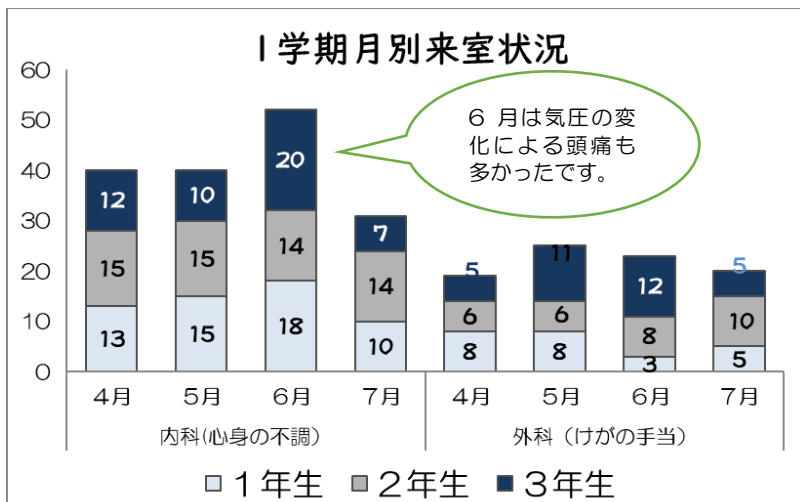
いよいよ夏休み!自由な時間が増え、趣味や友達と遊んだり、自分のペースで勉強したり、やりたいことができる貴重な時間ですね
せっかくの夏休みですから、大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。今週は何をする?今日は何をしたい?考えて過ごすといいですね。夏休みを充実させるのは自分次第です!

1学期の保健室来室状況

1学期、保健室を利用した人は250人でした。昨年度よりも増加し、来室の多い状態が続いています。

4・5月は気持ちの不調が体調不良につながっている人が多く、6月から7月にかけては急な気温の変化に体がついていかず体調を崩す人が多かったです。生活リズムが乱れていたり、水分をしっかりと取っていない人もいて気になりました。体調不良の原因を振りかえられるようになるとうgoodですね!

また、心配なことは相談することが心身の健康につながります。2学期も心や体の相談は昼休みや放課後に受けますので遠慮無く来てくださいね。



暑い時期は、水だけをがぶ飲みすると、体液のバランスが崩れて具合が悪くなる場合があります。運動するときは、スポーツドリンクを飲んだり、朝食でしっかり塩分をとることが大事です。

3年生

助産師による性の指導がありました

3年生は7月18日(木)の6時間目に北海道助産師会の吉裕子氏による「生と性について考えよう～あなたへのメッセージ」の授業を行いました。妊娠のしくみ、パートナーとの関係性(性感染症、避妊の話も含む)など、これから大人に向かう3年生にとって大切なお話をさせていただきました。3年生のみなさんも真剣に聞いていました。



感想より...

- これからの人生において必要な正しい知識を知ることができました。そして自分の身体の仕組みを理解することができたので、これからも自分の身体を大切にしたいと思いました。
- 大切なのは自分の心と命であり、これからの人生いろいろな経験をし、その都度選択するのは自分自身なので自分の気持を最優先に大事に考えようと思いました。
- 将来、自分の身にも起こるかもしれない、自分が悩むことがあるかもしれない、という“かも”を思いながら授業を受けさせて頂くことができました。新たな知識や考え方を知ることができとても為になりました。

保護者の方へ

1学期に実施した「性に関する指導」について(2・3年生)

今年度は教材「コロカラ BOOK」のモニター校として性に関する指導を実施しています。

1学期は6月28日(3年生)、7月1日(2年生)で「多様性」について授業を行いました。LGBTQについても触れ、性のあり方は人それぞれであること、また、性以外にも様々な多様性があり、すべての人が尊重される世の中になるにはどうしたらいいかについて考えました。

「コロカラ BOOK」は自分でも性について学べるよう編集された教材です。家庭に持ち帰らせていますので、ぜひ保護者の方にも読んで、一緒に学んでいただきたいです。



充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ!



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

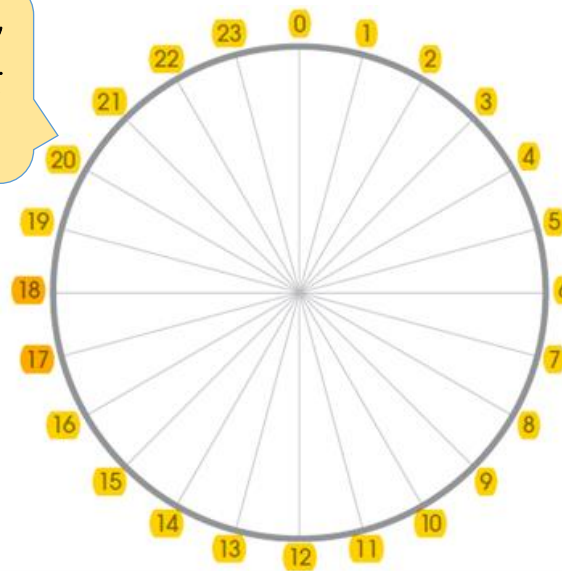
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!



午後0時

昼食

自分バージョンで目標をたててみましょう!



午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



体と心が健康になる生活リズム



しっかり睡眠

脳のゴールデンタイム!

朝食

午前6時



午後6時

夕食

ゆったりリラックスタイム♪

体は活動モードMAX