

ほけんだよい 7 月

ー北中生の元気アツを応援します！ ー

今年はどんな夏になりそうですか？みなさんが皆さんらしく、自分のことを大切にする夏にしてほしいです。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムが何においても一番、「いい調子」を保つ秘訣です。この夏の成長も応援しています！



ー宮市立北部中学校

✿保健室✿

7月の保健目標 暑さにつよい身体づくりをしよう

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

アウトメディア

を試してみよう！

アウトメディアとは、メディア機器を使わない時間をもつことです。メディアは生活を豊かに楽しくする反面、長時間の利用によって睡眠不足や視力低下、姿勢が悪くなる、学習時間の減少など悪影響を与える面もあります。この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない「アウトメディア」に挑戦してみましょう！

レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル2 寝る前（30分）はメディアを使わない。

レベル3 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル4 メディアを使うのは1日1時間以内にする。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、自分で決めましょう。メディアと上手に付き合う方法が見つかるといいですね！まずは3日間だけでも！



【保護者のみなさまへ】



4月から順次進めてきました健康診断が終了しました。問診票や調査票等の提出にご協力いただきありがとうございました。定期健康診断の記録を保護者会にて配付します。病院で受診あるいは相談が必要な診断結果は、配付済みです。むし歯や歯肉炎など、早めの受診にご協力をお願いします。2学期にも身体測定視力検査を予定しています。体育祭に向けて消費カロリーが大きい活動が多いからか、体重の減少がみられることがあります。子供たちの体調の変化にご留意ください。