

保健だより 7月

立山町立雄山中学校
保健室 No.4

7月に入ってからじめじめと蒸し暑い日が続く、体の疲れが出て体調を崩す生徒が多くみられました。睡眠不足から頭痛やだるさを訴えたり、朝食を摂らずに登校したりする生徒もいます。夏季休業中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、しっかりと睡眠時間をとるようにしましょう。規則正しい生活を送ることができるように、ご家庭での体調管理をよろしくお願いします。

★ 7月の保健目標 ★ 夏を健康に過ごそう

夏休みも元気に過ごそう

いよいよ夏休みに入ります。どうしても生活リズムが崩れやすくなりますので、一人一人が健康な生活を心がけていきましょう。

基本的な生活習慣

身体を元気にする基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。休みの日も毎日続けましょう！



熱中症対策

梅雨明けも発表され、これから暑い日が続きます。こまめな水分補給や涼しいところで休むなどして熱中症を予防しましょう。



新型コロナウイルス感染症対策

人と話すときは必ずマスクの着用を心がけましょう。また、密集、密接、密閉の「3密」を避けて行動しましょう。



スクリーンコントロール

家にいる時間が増えます。家族とメディア機器の使用時間のルールを決めて使用しましょう。



食中毒に注意

①付けない（こまめに洗浄）
②増やさない（すぐに保存）
③やっつける（殺菌・消毒）
の3原則を守りましょう！



危険な誘惑に注意

深夜の外出やタバコ、お酒、薬物などの誘いは断りましょう。軽い気持ちを取り返しのつかないこととなります。



保健講演会を実施しました！

1年生と3年生を対象に「こころの健康 ～対人関係スキルを身に付けよう～」というテーマで、富山国際大学 子ども育成学部 教授 村上 満先生に講演をしていただきました。

コミュニケーションをとるために必要なこととして、①日常よく使うネガティブな言葉をポジティブにリフレーミングする②自分も相手も気持ちのよい伝え方をする③相手のよいところも悪いところも認めるなどがあります。友人関係で悩むことの多い中学生にとって、円滑なコミュニケーションをとる上で『身に付けてもらいたい力』を学ぶよい機会となりました。



自分の一言で相手を傷付けているかもしれないから、気を付けようと思った。気を付けることを実践してほかほか言葉が癖になるようにしたい。

私は口が悪いときがあるから自分を自分でコントロールできるようにしたい。人と関わるときは相手の気持ち、心に気を付けたい。

雄山中学校が誰にでも相談しやすい環境であればいいなと思った。

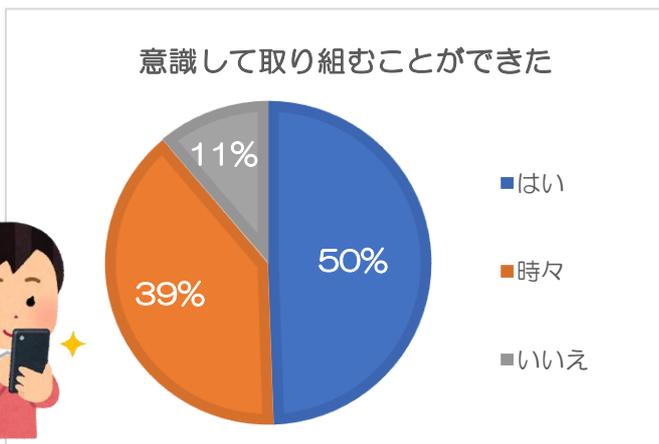
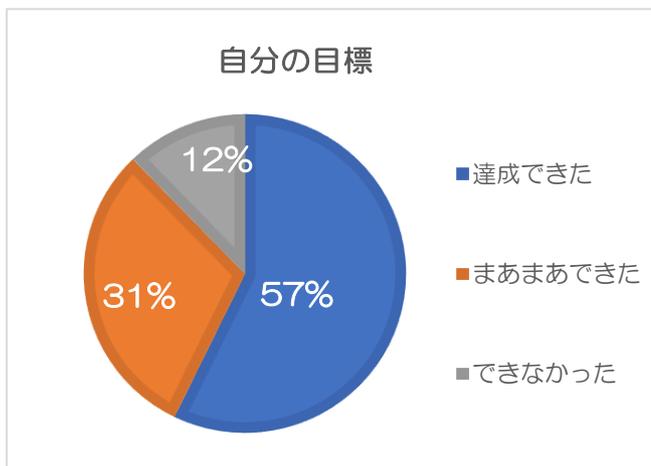
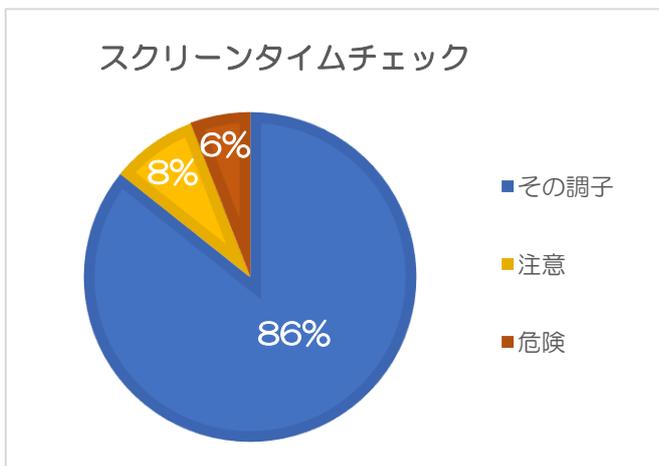
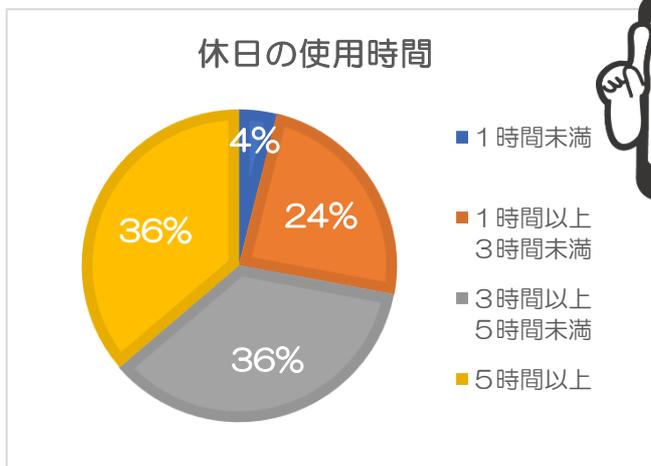
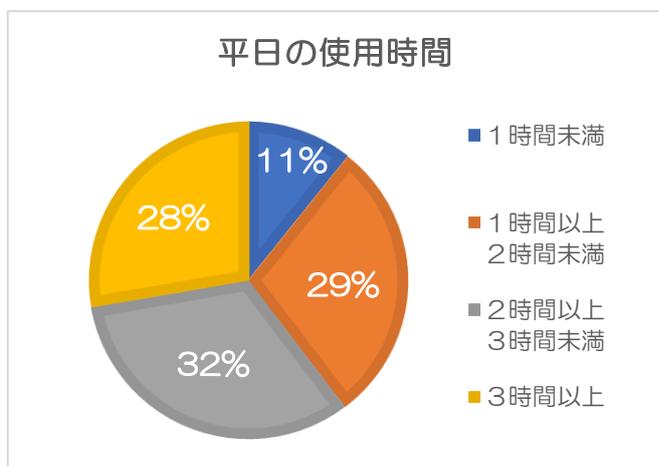
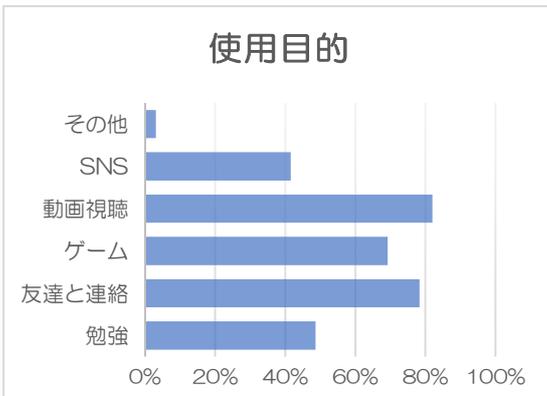
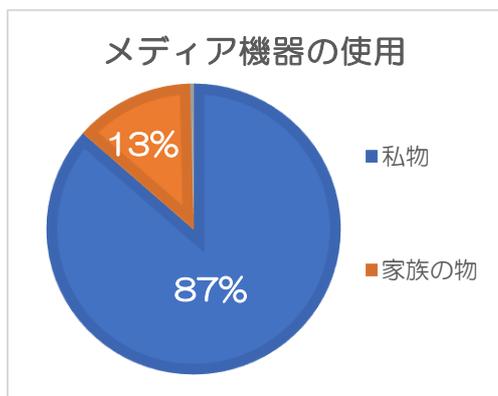


『スクリーンコントロール』結果発表

先日、第1回『みんなでチャレンジ！スクリーンコントロール』を実施しました。家庭でのご協力ありがとうございました。全校の結果は以下のとおりです。

雄中生のほぼ全員がメディア機器を使用しており、動画視聴や友達との連絡、ゲームをするために利用していました。

使用時間に関しては、平日3時間以上の生徒が約3割、休日5時間以上の生徒が約4割と使用時間が長い傾向にあります。



メディア機器の使い方や使用時間が自分でコントロールできない状態になることを「依存症」と言います。健康や生活に問題が起きていると分かってもやめられない状態の人は夏季休業中に次のことをぜひ挑戦してみましょう。

- ☆ 家族の人と使用時間を決める。
- ☆ メディア機器を使用する時間を減らすために、家族や友達と遊びに出かけたり、家族との団らんの時間を増やしたりする。

保護者の皆様も一緒に取り組んでみてください。ぜひ家庭での声掛けをお願いします。