



さあ、いよいよ夏休みですね！ 夏休みは1年間の学校生活の折り返し点ともいわれ、中学校生活にとって、とても大切な時期です。2学期をスムーズにスタートできるような過ごし方ができるといいですね。

9月1日(金) こんな君たちに会いたい!

インフルエンザや
新型コロナウイルスに
感染していない

笑顔で登校!

顔色がいい! 元気に挨拶する

早寝。早起き!
朝はスッキリ目覚める



ケガや病気をしていない

3食しっかり食べて、
体が成長している

歯がきれい! むし歯や歯肉炎を治療した

やせすぎたり、太りすぎたりして
いない

夏休みの宿題や課題を、期日に提出できるように計画的に学習していた

中学生の就寝時刻と 携帯電話・スマートフォン使用の関係



スマートフォン・ゲームなどで

睡眠時間を削らないで!

ケータイ・スマホでLINEやインターネットの利用が「4時間以上」の子どもは、「深夜12時以降まで起きている」児童・生徒が半数以上です。

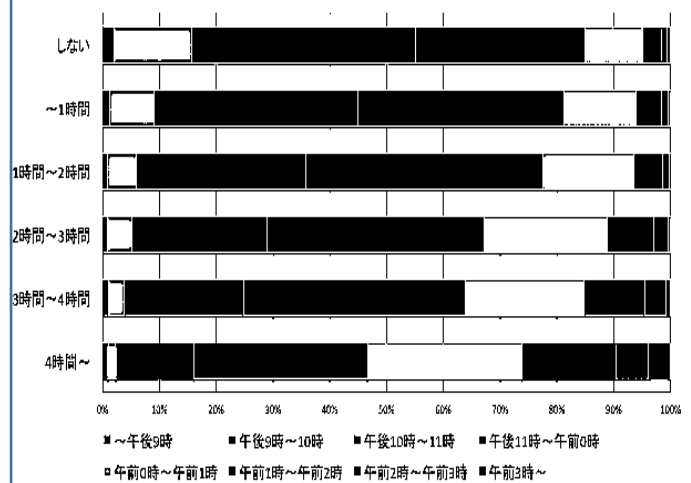
小学生・中学生ともに、ケータイ・スマホの利用時間が長い子どもほど、就寝時刻が遅い傾向です。

就寝時刻と 自尊心・イライラ度の関係

小学生と中学生では、就寝時刻が遅いほど、イライラする割合が高くなっています。

また、就寝時刻早い児童・生徒は「自分のことが好きだ」と答える割合が高いという結果が出ています。

【中学生】
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
*
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



からだ・心が、バランスよく成長するためにも、早寝・早起きの習慣が大切です

【文部科学省『睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果』より】

夏休みは、 治療のチャンス

定期健康診断の結果、検査や治療が必要な人は夏休み中に受診しましょう！

長期間続く鼻水や咳などの症状がある人、むし歯や歯肉炎がある人は、早く受診して、夏休みに治療を済ませて、健康な体で2学期を迎えましょう。

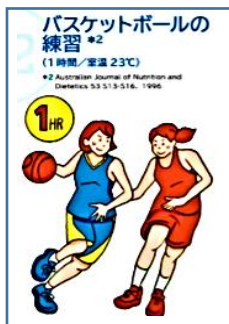
特に3年生は、受験を控えているので、早期に治療を済ませましょう。



知って防ごう！熱中症



こんな時、どれくらい汗をかいているか、知っていますか？
汗をたくさんかく順に並べてみよう



こんなに汗をかきます！

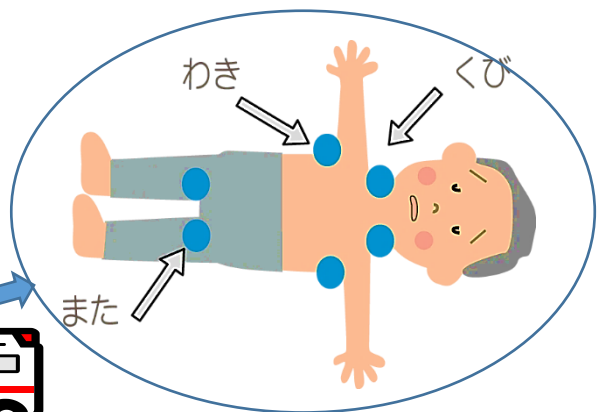
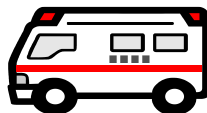
剣道 (1時間) 2700ml ・ バスケット (1時間) 1600ml
テニス (室内1時間) 1100ml ・ 寝る (8時間) 500ml
椅子に座る (4時間) 200ml

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれん
- 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力
- 返事がおかしい、意識がもうろうとしている、体が熱い

熱中症が疑われるときは

- 涼しい場所へ移動する
 - 衣服をゆるめ、体を冷やす (特に首・足の付け根・脇)
 - 水分・塩分・経口補水液を補給する
- 自分で飲めないときは、救急搬送！！！！



朝ごはんを食べて、
熱中症を予防しよう



朝、水やお茶を飲むだけでは、熱中症は防げません

食事の味噌汁・スープ、野菜、果物からも、熱中症予防に必要な水分・塩分・ミネラルをとることができます。