

ほけんだより

No.5 2023.9.1 港南中学校保健室

9月の保健目標

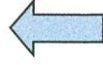
生活リズムを整えよう

実りの2学期、元気にスタート

今年は大変な猛暑でしたね。病気やケガのない有意義な夏休みになったでしょうか？ スムーズに学校生活に戻れるよう、生活リズムを整えましょう。

① 眠くても、早めに起きる。

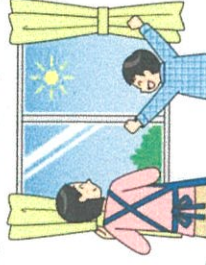
↑ これが一番大事です!



④ 汗ばむくらいの運動をする。
運動によって、心地よい眠りにつける。



② 朝日を浴びて体内時計をリセットする。



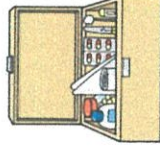
③ 朝ごはんを食べる。
一日のエネルギー源です。
少しでも良いので必ず食べよう。



9月は防災の日(1日)もある、救急の日(9日)もある

急に心臓に不具合が起きた時、活躍してくれるAEDですが、みなさんはAEDのある場所を知っていますか・・・？ そうです、1階玄関の主事室前と2階職員室前の廊下にあります。緊急時に対応できるように、日ごろから覚えておきましょう。ちなみに担架は保健室前に、車いすは保健室内にあります。

日ごろはあまり気にしない救急箱も9月に点検すると良いですね。薬品の使用期限が過ぎたり、足りなくなった衛生材料があったりするかもしれません。マスクや手指消毒用のアルコールも忘れずに入れておきましょう。



スクリーンタイムを減らそう

スクリーンタイムとは、スマホやタブレット、テレビ、パソコンの視聴に費やす時間です。新型コロナウイルス感染症の流行とともに伸び続け、中学生で1日5時間以上の人の割合が、令和元年には男女ともに10%前後だったのが、令和4年には15%前後となっています。目の疲労や睡眠不足などの心身の健康への影響が心配されます。夏休みのような長期の休みは、ついこの時間が長くなってしまいう傾向があります。新学期のスタートをきっかけに、スクリーンタイムを減らしてみよう。

- ① スマホや充電器を遠くに置き、物理的に距離をとる。(触らないのがいちばん)
- ② 寝る前の視聴をやめる。(質の良い睡眠がとれやすくなる)
- ③ 不要なアプリを削除する。(ゲームをいくつも入れすぎませんか)
- ④ 読書や家族との会話の時間を増やす。(実際の体験を大切に)