

ほけんだより

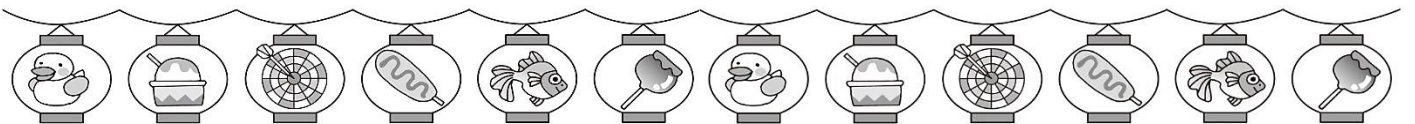


No.4

令和3年7月

港区立青山中学校
保健室

長い梅雨が明け、夏本番がやってきました。いよいよ21日から待ちに待った夏休みのスタートです。しかし、東京都は緊急事態宣言中。今年の夏休みは昨年と同様に新型コロナウイルス感染症対策を行いながら過ごさなくてはなりません。夏休み中の「with コロナ」生活、どんなことに気を付けていくか、ぜひご家庭で話し合ってみてください。



❁夏休みも元気に過ごそう!

★早寝早起きをする

長い夏休み期間、学校がないからと言って夜型の生活になってしまわないように気を付けましょう。学校がある日と同じように、早寝早起きを心掛け、正しい生活リズムで過ごすことができるといいですね。

★一日三食しっかり食べる

一学期に体調が悪くて保健室に来た生徒に質問をすると、朝食はいつも食べない、時々しか食べないという人が多いです。

特に休みの日は、朝昼兼用の食事と夕食の一日二食生活になる人が多いようです。夏休み中も学校がある日と同じくらいの時間に朝昼夜の三食食事をしましょう。

★体を動かす

コロナ禍で運動する機会が減り、体力・運動能力の低下に伴ったケガが増えているといわれています。青山中でも、骨折や打撲、捻挫での保健室利用が目立っています。夏休み中も体力づくりを行いましょう。階段の昇り降りや部屋の掃除などでも運動量はアップしますよ。

運動前には準備体操とストレッチを忘れずに!



夏のちよい足し

オススメ4っ

カレー味 をプラス
カレーの香辛料は、体にもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。

しょうが をプラス
しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメ。

梅干し をプラス
酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ をプラス
キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ!

★お願い★ 健康診断を欠席した人、受診勧告をもらった人は夏休み中に病院に行きましょう!

☆タブレット、スマホ、ゲームの使用ルールを考えよう!



一人一台配布されているタブレット。その他にもスマホやゲーム、パソコンなど、生徒が自由に使える電子機器があるご家庭も多いかと思います。

それらの電子機器の使用ルールは決めていますか? 便利で楽しいものですが、使い方を間違えると犯罪につながってしまうこともあります。ぜひ、夏休みに入る前に親子でよく話し合っ使用ルールを決めましょう。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみて

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか? スマホのルールの参考にしてみましょう。



☆学校保健委員会について

7月14日に学校保健委員会を予定しておりましたが、緊急事態宣言下となってしまったため、中止とさせていただきます。ご出席予定の保護者の方へ、お子様を通じて資料をお渡ししております。

今後も青山中学校の学校保健活動にご協力をよろしくお願いいたします。

