



R2.6.2 高崎中学校 保健室

完全登校になり、少しずつ日常生活を送ることができるようになってきましたね。

学校では手洗いや手指消毒、換気、蛇口などの消毒を行っています。

マスク着用や検温などのご協力ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。

◆今後の健康診断日程について

	1年	2年	3年
尿検査	一次:6/3(水)、6/4(木) 二次:6/18(木) ※教室で回収し、朝の会終了後、保健室へ提出		
視力検査 聴力検査	6/12(金)⑤	6/5(金)⑥ ※視力検査のみ	6/5(金)⑤
※眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてましょう。			

各検診が終わり次第、「専門医受診のお知らせ」を配付します。

受診が必要な人は早めに専門の病院を受診するよう、お願いいたします。

また、治療や検査を受けた人は、受診結果を保健室までお知らせください。

◆熱中症対策について

先週末、九州地方の梅雨入りが発表されました。湿気もあり、蒸し暑い日が続きそうですね。

部活動は再開されましたが、動いていない時間も長かったので、ケガや熱中症などに十分注意し、自分で予防しましょう！

水筒持参

学校では年間を通して水筒持参を許可しています。
ご家庭で準備をお願いいたします。

朝食を食べていますか？

胃の中に食べ物が入ると、それを合図に体の中が動き始めます。脳にもエネルギーが行きわたり、体温も上がり、頭も体も力いっぱい勉強や運動ができる準備が整います。

食欲がない時は、フルーツやお味噌汁など、食べやすいものを食べましょう。

ハンカチ・タオル

手洗いのあと制服で拭いたりしていませんか？
暑くなり汗をかくこともあるので、毎日、清潔なハンカチ・タオルを持ってきてましょう。

◆早寝・早起き・朝ごはん・メディアがんばり週間の取組結果

4月22日（水）～5月6日（水）の臨時休業期間を早寝・早起き・朝ごはん・メディアがんばり週間とし、それぞれ自宅で記入をしてもらいました。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

- 早寝について：毎日、自分の目標時間までに寝ることができた人は 31.1%でした。
- 早起きについて：毎日、自分の目標時間までに起きることができた人は 15%でした。
- 朝ごはんについて：毎日朝ごはんを食べた人は 81.9%でした。

休みが続くと、どうしても生活習慣が乱れてしまいます。そんな中でも自分で計画を立てて過ごした人もいたようです。目標設定時間にも個人差がありましたが、休みの日でも学校がある日と同じ時間に起きて、同じ時間に寝るよう、心がけましょう。

朝ごはんについては、だいたいの人が毎日食べていました。家庭でのお手伝いで食事を準備した人もいたようです。

＜メディア＞

- 毎日、自分で選んだチャレンジができた人は 18.6%でした。

部活もなく、自由な時間が増えた分、テレビやゲームなどメディアを使用する時間も多かったと思います。家族と使用時間を決めたり、制限を設けた人もいたようです。自分で我慢できない人はおうちの人と協力し、約束事を決めるのも良いですね。

＜保護者の方の感想＞

- ・一日家で過ごすことが多く、メディアの時間が多かったので、家族みんなでノーメディアに取り組みたい。
- ・早寝早起きができていなかった。もう少し意識して取り組んでほしい。
- ・メディアを使用する時間は少し増えたと思うが、家の手伝いをしてくれたので助かった。
- ・メディアばかりにならぬように、体を動かしたり、自分で考えて過ごせていた。
- ・家族のご飯を準備してくれてとても助かった。
- ・規則正しい生活を心がけ、お手伝いや子守りを率先して行ってくれたのでよかった。

登校が再開され2週間が経過しました。そろそろ日常生活に慣れてきたと思います。

部活動の時間も長くなり、1年生は特に、毎日疲れていることでしょう。

食事と睡眠で体を元気に、そしてゆっくりお風呂に浸かったり、リフレッシュしながら、学校生活を送ってください。