

ほっとスマイル



2019. 9. 25 (水)
加東市立社中学校
保健室

～ほけんだより～ NO. 5

スローガン通り「完全燃焼」だった体育大会

朝夕涼しくなってきましたが、みなさん体調はどうか？

今年は、残暑厳しい中での体育大会の練習となり、WBGT（暑さ指数）を測定して練習時間を考慮したり、ミストシャワーを設置したり・・・例年以上の対策を取りましたが、熱中症での来室は例年に比べると多かったです。

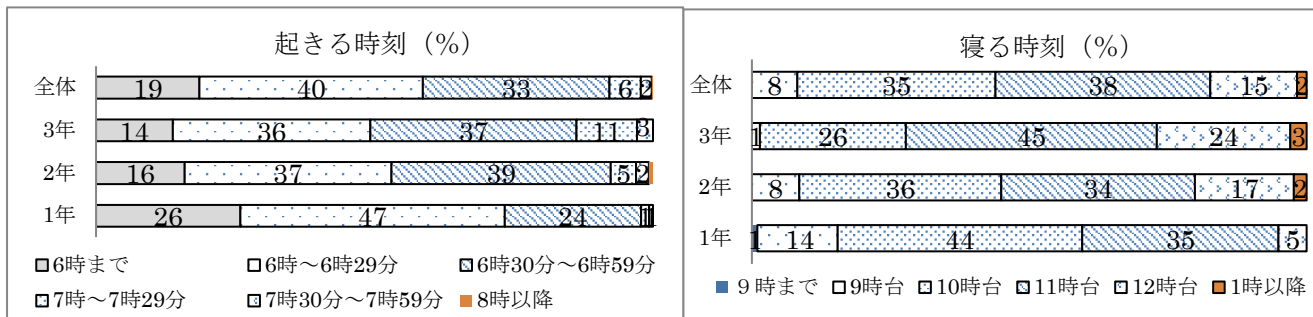
日々の健康観察の様子から、「早寝」や「朝食」などいつも以上に意識して生活している様子が見られましたが、体調管理が難しかったと思います。保護者のみなさまにも、ご心配をおかけしたことと思います。各ご家庭で健康面のサポートをしていただきありがとうございました。

次は、1・2年生は今週末にある「新人戦」に向けて、3年生は「習熟度テスト」に向けてがんばってください★

今年も11月に「こどもさんさんチャレンジ」を実施します

加東市内の小中学校が一斉に取り組む「こどもさんさんチャレンジ」！

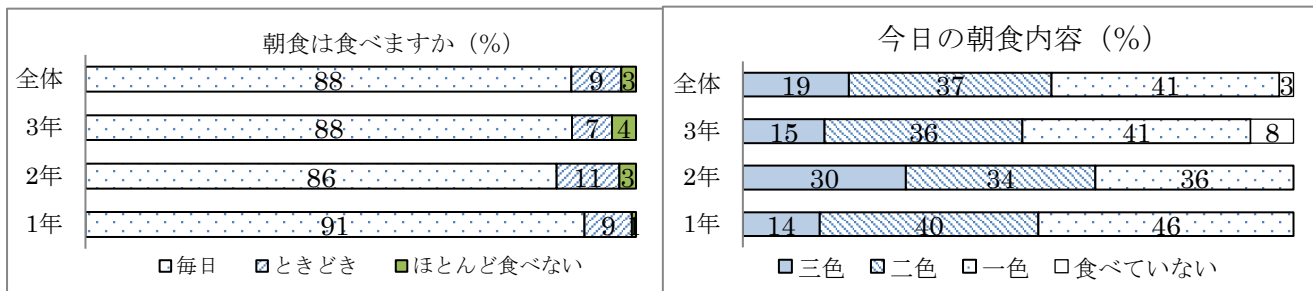
それに先駆けて、1学期に実施した生活習慣アンケートより、みなさんの日ごろの生活を振り返ります。



起きる時刻は、朝練に行っている人が多いので、早いですね。寝る時刻は、学年が上がるほど遅くなっています(;∨;) 去年より12時以降に寝る人が、2・3年とも約10%増えています。

睡眠は、次の日の体調、勉強や部活の集中力につながります。

記憶の定着のためには、適度な睡眠時間が必要ということも言われています。



朝食を毎日食べている人は、88%です。去年より「毎日食べている人」が、2・3年生とも約3%減っています。

朝食内容では、栄養バランスの赤色・黄色・緑色の三色とも食べている人は、19%です。

朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです！！

食事内容を考えるとともに、朝食時に水分もしっかりと摂りましょう。

