

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです。7月に入り発熱の生徒が増えていますが、感染症の流行はありませんでした。北区では、新型コロナウイルス感染症や手足口病、ヘルパンギーナ等が流行しています。手洗いや咳エチケット等で感染症を予防しながら、熱中症対策もしっかり行い、健康で充実した夏休みを過ごしましょう。9月に、リフレッシュしたみなさんと会えるのを楽しみにしています！

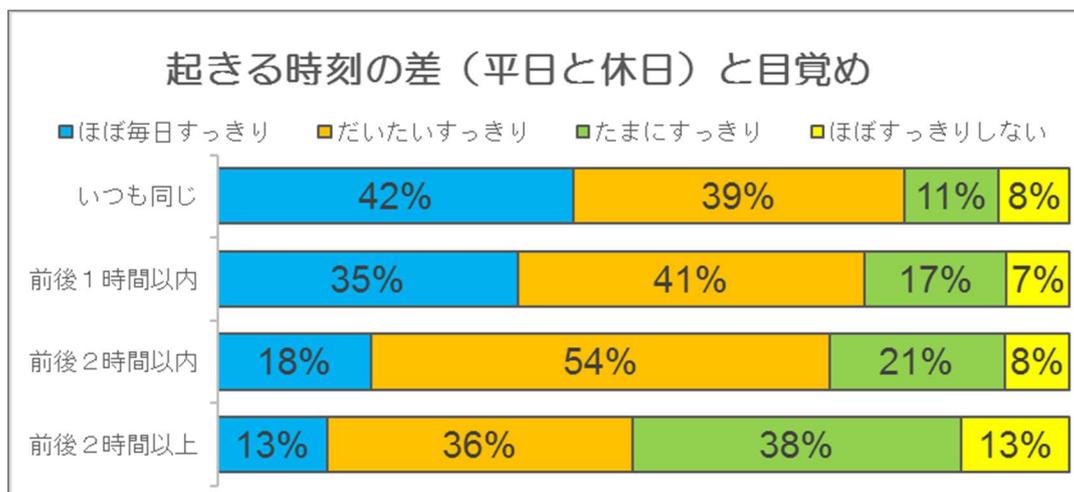
「定期健康診断の記録」をお渡しします！！

夏休みの三者面談にて、令和6年度の定期健康診断の結果を、お渡しします。健康状態や成長の様子について、しっかり確認し、自分の健康について考えるきっかけにしましょう。なお、統合に伴うシステム変更の都合上、昨年・一昨年度の結果は印字されていないことをご了承ください。「定期健康診断の記録」は、ご家庭での保管となります。治療が必要な場合は、夏休みの間に医療機関を受診し、以前お渡しした「結果のお知らせ」の用紙を保健室へご提出ください。

中学生の時期は、身長や体重などの体位が発育するだけでなく、それに伴って心臓や肺等の内部器官や筋力・持久力等の体力面も急速に発達します。心身の発育・発達には、睡眠・食事・運動などの毎日の生活が重要です。よいリズムをつくって生活しましょう。

平日も休日も同じ時刻に起きよう(*^o^*)

保健室では、「規則正しい生活」とは、「毎日同じ時刻に起きること」とお話しています。5月に行った『生活リズム☆ステップアップ週間』の結果より、平日と休日の起きる時刻の差によってグループに分け、毎日の目覚めとの関係をグラフにしてみました。同じ時刻に起きられている人は、目覚めが毎日スッキリしている割合が高い（42%）ことが分かります。起きる時刻に2時間以上差がある人は、スッキリ目覚める割合が低く（13%）なっています。これは、平日の睡眠時間が少ない場合、休日に遅く起きる“寝だめ”をする傾向にあるためだと考えられます。休日にたくさん寝ることで、スッキリするように思えるのですが、“時差ボケ”の状態で週明けを迎え、それが続くとも言われています。平日から同じリズムで生活することが、毎日の心地よい目覚めにつながります。



長期休暇は、生活が乱れがちです。夏休みの間に「毎日同じ時刻に起きること」を意識して生活してみましょう。裏面に夏休みの生活リズムのヒントを載せるので、ぜひ参考にしてみてください！

よい生活リズムをつくる3つのヒント



① 学校に行く日と同じ時刻に起きよう!

「規則正しい生活」とは、同じ時刻に起きる!



- 毎日同じ時刻に起きて朝食を食べよう
- カーテンを開けて朝日を浴びよう
- 23時前に、寝よう

② 体をこまめに動かすクセをつくろう!

運動だけではなく、生活に工夫を!



- エレベータを使わず階段を昇り降り!
- 部屋のそうじや、家のお手伝いを!
- 室温は28℃、外との差は2℃を目安に

③ 寝る前のスマホをやめよう!

画面の光を浴びると、リラックスできません



- 寝る1時間前に電子機器はOFF
- SNSを使わず友人と交流しよう
- アウトメディアにチャレンジ!

アウトメディア チャレンジ!

- Lv.1 食事中は触らない
- Lv.2 1日2時間以内
- Lv.3 1日中使わない



ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

どりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A** □

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

どりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B** □

朝ごはんぬ キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

どりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C** □

手を洗わない一本 だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

どりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D** □

お手伝いしな 一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

どりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E** □

病気放ちょうちん おばけ

病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ

どりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F** □

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

どりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G** □

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

どりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H** □