

保健だより

10月

福山市立鞆の浦学園

2019年(令和元年)

10月 No.13

朝晩の涼しい風が秋を感じさせてくれる季節となりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適でよい季節。それぞれの秋を楽しみながら充実した日々を過ごしてくださいね。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日、その時の気候を意識して、こまめに衣服で調節することを心がけてください。文化祭に向けて体調をしっかりと整えましょう。



10月10日は目の愛護デー

私たちは、目を通して、たくさんの情報もらっています。いつもお世話になっている「目」を大切にしていますか？**10月10日は、目の愛護デー**です。これを機会に、目に問題はなにか、目にやさしい生活ができているかチェックしてみましょう。

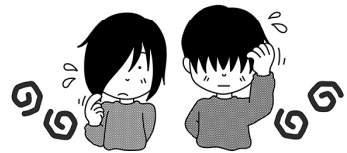
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



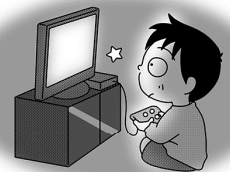
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

目の体操もやってみよう!

保健委員会がクラスで点検をします!



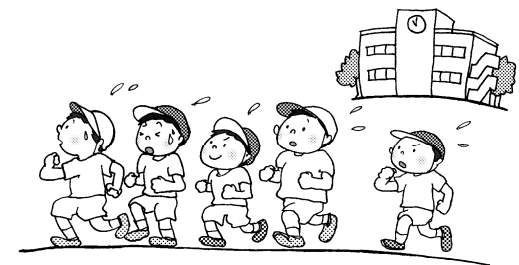
今月の保健目標は、目を大切にするために「夜遅くまでテレビ、ゲームなどを使用しない(寝る1時間前まで)」に決まりました。長時間メディアを使うと目が疲れてしまいます。そこで、この目標を達成できたかどうかを保健委員が点検します! **目指せ! 全員達成☆**

期間 10/9(水)~10/11(金)の3日間

10月下旬ごろから

マラソン練習が始まります! コンディションはばっちり?

- 十分な睡眠がとれましたか?
- 朝食はしっかり食べましたか?
- 排便は済ませましたか?
- 汗ふきタオルを準備しましたか?
- はきなれた靴をはいていますか?
- 多めにお茶を持って来ましたか?
- 準備運動をしましたか?



ちょっとした油断が重大事故につながります! 万全の準備をしておきましょう。自己ベストタイムを目指して、無理はせず自分のペースで走りましょう!

マダニによる感染症に気を付けよう!

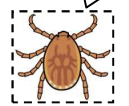
細菌をもっているマダニにかまれることで、**病気に感染することがあります。**症状は、かまれて2~8日後に、頭痛、体のだるさ、発熱(38~40度)の高熱がでます。そのため、マダニにかまれないことと、もしかまれたら、早めに病院を受診することが大切です。

予防対策

マダニは野山、草地、畑、河川敷などに生息しています。外で草むしりやレジャーをするときは、特に気を付けましょう!

- ①長そで、長ズボン等を着て皮膚の露出をさける。
- ②草むらや地面に座ったり、衣服を置いたりしないようにする。
- ③作業後は、体や衣服をはたき、マダニにかまれていないか確認する。

秋もまだまだ活発だよ!

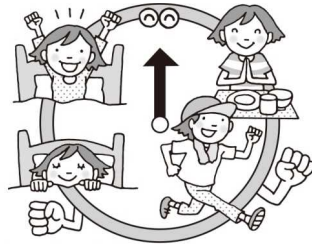


↑この服装がベスト!

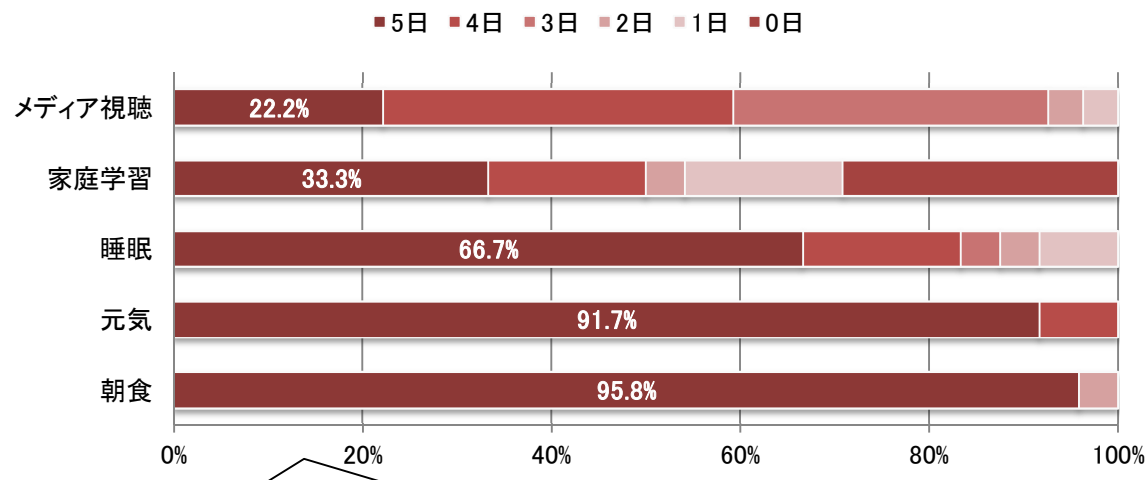
生活振り返りカードの集計結果より

9月なかばの1週間、生活振り返りカードの取り組みを実施しました。1学期に取り組んだときと比べてどうでしょうか？夏休みモードからなかなか切り替えられなかった人も多かったと思います。規則正しい生活を続けて、だるい体をリセットしましょう！

睡眠時間は、7・8年生は7時間、9年生は6時間
 家庭学習時間は、7年生は70分、8年生は90分、9年生は120分
 メディア視聴時間は、1日2時間未満をそれぞれ目標にしました



7年生達成日割合

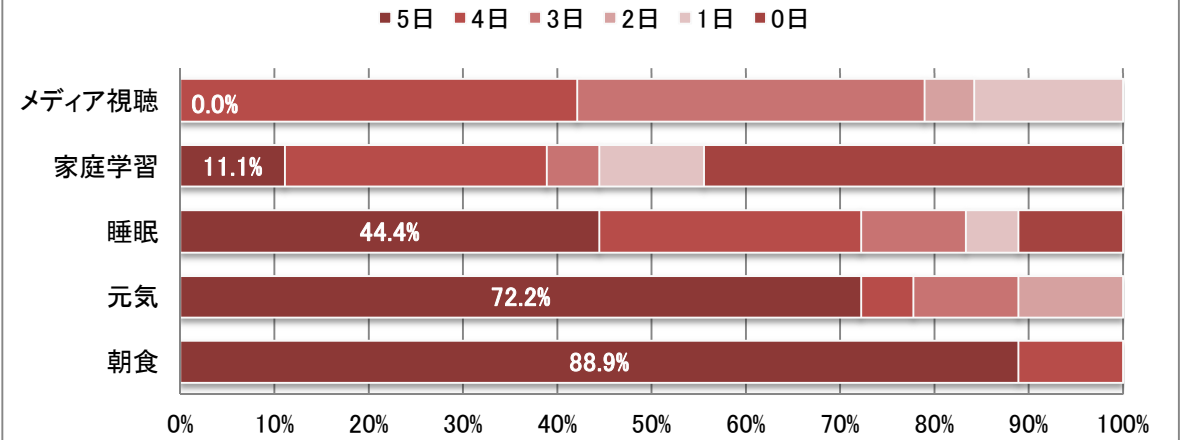


- テレビ・ゲーム・パソコンの視聴時間が5月より減ったので良かったです。後、睡眠時間もよくとれているので良かったです。
- 夜ねるのが少し遅いのでしっかり早寝早起きをしたい。
- 文化祭練習があり、部活動にあまり参加できませんでした。家庭学習では、毎日70分以上することができたので、この調子で勉強したいです。

♥正しい生活習慣を身につけて、ずっとなんて健康なからだ♥

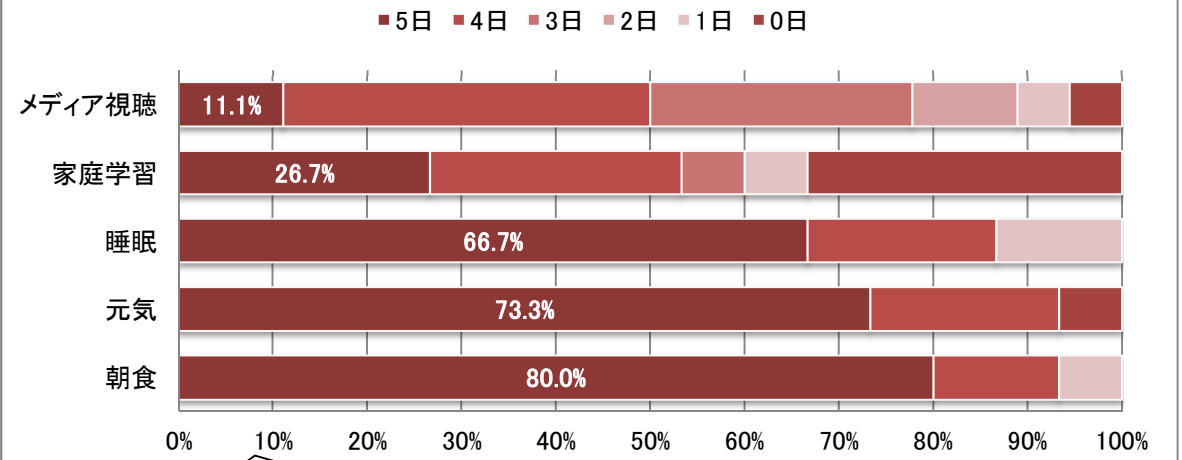
「何となくだるい」というときこそ、自分の生活習慣を見つめ直すチャンスです！元気に過ごすために、**<早寝・早起き・朝ごはん>**を毎日続けていきましょう。そして、**メディアの使用時間を決めて生活できるように**しましょう。

8年生達成日割合



- ゲームの時間が多かったので、これから少しずつ減らしていきたいです。
- 家庭学習時間が90分以下なので、本を読んだり、復習をしたりなどをして増やしたいです。
- しっかりと睡眠がとれてよかったです。次はもっと元気にすごそうと思います。

9年生達成日割合



- ねる時間をもう少しはやくできれば良かったなと思った。
- 睡眠時間を7時間以上とれたし、勉強もしっかりできたのでよかったです。
- 1日だけ、テレビ・ゲーム・パソコンを見なかったのが良かった。

