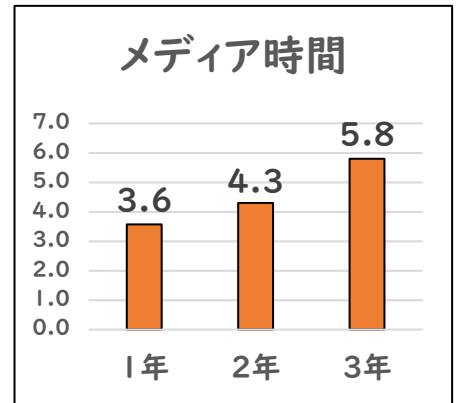
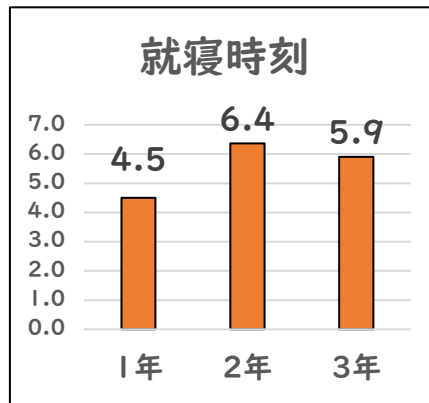
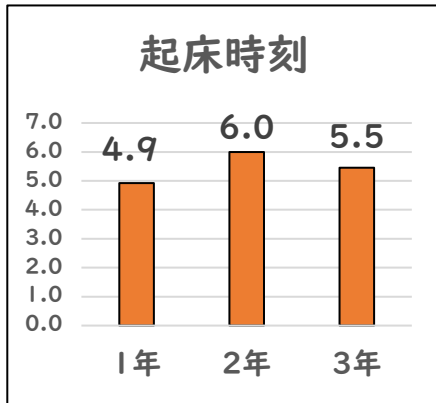




南中学校 保健室
NO.5 R8.7.23 発行

第1回元気アツフ週間 結果発表！(目標達成平均日数)

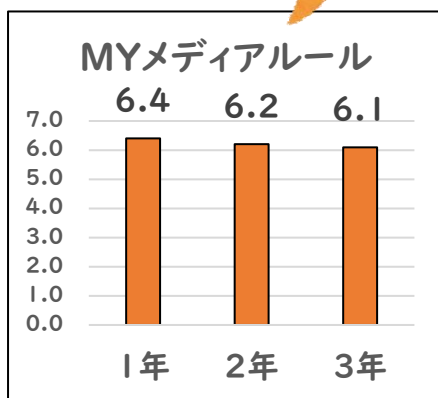


成果 「起床時刻」「就寝時刻」を意識して過ごすことができた生徒が多くいました！
課題 週末に生活習慣が乱れていますね。週末はゆっくりしたい…ゲームしたい…気持ちは分かりますが、立て直すことが大変になるので、大きく乱れないようにしましょう。

「**メディア時間**」は、多くの生徒が課題として感じたと思います。Myメディアルール・睡眠ルールの達成平均日数は、どの学年も高かったです。みなさんの良い取り組みを紹介します。

学力向上、熱中症対策、風邪を引かない体作り、良いパフォーマンスをするためには、**規則正しい生活リズム**が必要です！夏休みも生活リズムを崩さず過ごしましょう！

- ★寝室・勉強部屋にスマホを持ち込まない。
- ★親にスマホやゲームを渡す。
- ★寝る30分前にはメディア(ゲーム・携帯・テレビ)をやめる。



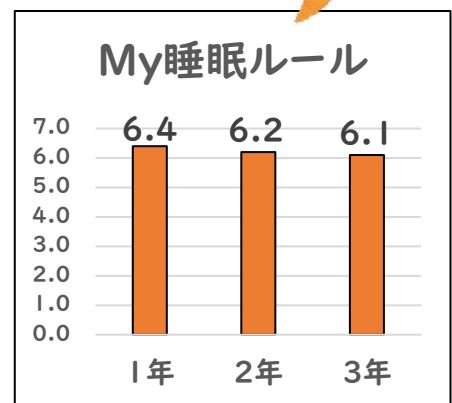
良い生活習慣は、必ず身体にかえってきます。
自分にもできそう！な取組を見つけて実践してみましょう。

2学期

元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！



- ★寝る時間の30分前に布団に入る。
- ★布団の中でスマホをいじらない。
- ★お風呂に早く入って、その後の時間に余裕をもつ。



今年の
夏休みは

睡眠革命 をはじめよう!



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか? スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



＼ スマホ・タブレット /



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

夏休みは治療のチャンス



1学期に行った定期健康診断の結果、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせをしています。

まだ、医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。

治療終了後、「治療のお知らせ」を学校へ提出してください。

よろしくお願いいたします。