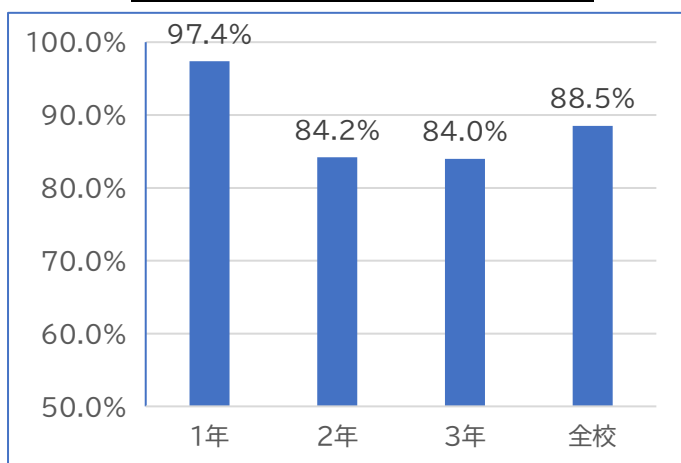




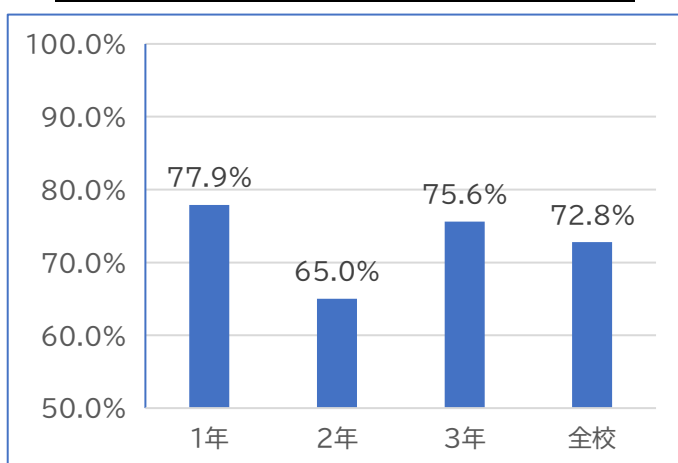
## 第1回ハッピーライフウィークの結果のお知らせ

今年度初めてのハッピーライフウィークが終了しました。今回の重点目標は、「食事：主食・主菜・副菜そろった食事を1日2回食べる」でした。自分の立てた目標を達成できるよう生活できたでしょうか？結果をご覧ください。

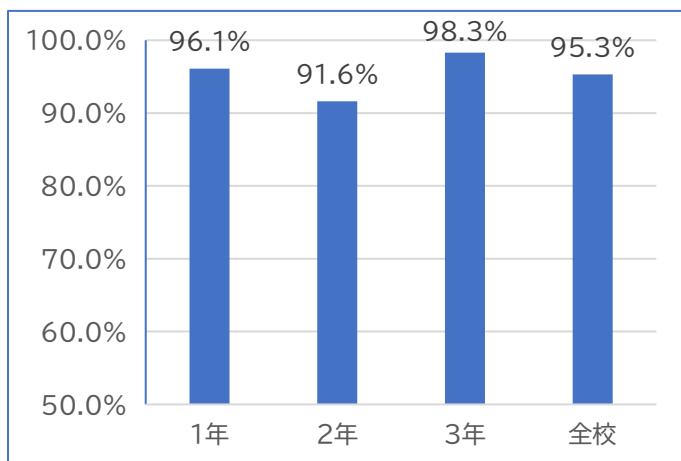
睡眠時間を7時間以上確保できた



学習以外のメディア利用時間が2時間以内



主食・主菜・副菜そろった食事を1日2回摂った



今回の重点目標の「食事」は、全ての学年で達成率90%以上でした！しかし、朝食は主食のみになっている生徒が多いようです。

「睡眠」は、学習との兼ね合いもありますが、帰宅してからの自分の行動を振り返ってみましょう。

「メディア」に関しては、全校の達成率が72.8%と課題が残る結果となりました。次は、時間を意識して、具体的な対策を立てて臨みましょう。

次回の重点目標は「睡眠」で、9/16～23に実施します。

### 生徒の振り返りより

- ・家族にも協力してもらい、ほぼ毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事ができました。
- ・いつもより早く寝て睡眠時間を確保できました。次回は、「朝起きてもすぐに動かずダラダラしてしまったこと」、「朝ごはんをしっかり食べなかったこと」を改善して、気持ちのいい朝を過ごせるように頑張りたいです。

### 保護者のコメントより

- ・寝る時間と起床時間を意識できていて素晴らしい！普段もメディアの時間を気にしてくれると大変良いです。
- ・家にいる時間が多く、メディア利用が多くなってしまっているため、2時間以内にするにはどうすればいいか、考えて実行してほしいです。

## 夏の健康に注意しよう

## 寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています。「暑いときは、涼しい部屋でおこもりが一番!」なんて考えていませんか?確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと(冷えすぎると)「寒暖差疲労」になってしまうかも…。寒暖差疲労は、冷房の効いた部屋で過ごす→外出→冷房の効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き、身体が疲れてしまうのです。「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の身体の状態を知り、エアコンの設定温度に気をつける、湯船に浸かったり、白湯を飲んだりして、身体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト ☒

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている  
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの  
使用時間が長い(1日4時間以上)。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

## 「みんなの保健室」in 出雲崎中学校をご紹介します!

場所: 1階 教育相談室  
時間: 昼休み  
開室日:

7月 21 日 (火)  
9月 8 日 (火)  
10月 14 日 (水)  
11月 26 日 (木)  
12月 22 日 (火)  
1月 26 日 (火)  
2月 18 日 (木)

## 「みんなの保健室」とは…

思春期のからだや性に関するギモン、月経に関すること、恋愛や体型に関する悩みなど助産師が話を聞き、あなたと一緒に考えていく場所です。周りの人にちょっと話しにくいな、と思ったとき、気軽に利用してくださいね♪

担当: 保健福祉課  
助産師: \_\_\_\_ 様

