

ほけんだより

令和4年7月19日

加茂中学校 保健室

* 夏休みが始まります *

1学期が終わり、長い夏休みがやってきます。頑張りたいこと、楽しみなことなど、みなさんいろいろな気持ちがあると思います。みんなが、元気で安全に楽しく夏休みを過ごせるように、ポイントをあげてみました。分かっていることもあるかと思いますが、もう一度確認してみてくださいね♪

☆生活習慣について

休みの日が続くとどうしても起きるのが遅くなったり、ご飯を食べ損ねたり…という人も多いと思います。体内時計は、なるべく崩さないように同じリズムで刻むことが元気に過ごす秘訣ですよ☆

- 毎日同じ時間に起きる・寝るようにしましょう。
- 睡眠時間は、7~8時間確保しましょう。寝すぎや寝溜め、寝不足は倦怠感につながりますよ△
- 1日3度の食事はきちんと食べましょう。おやつやジュースで代替えは食事に入りません。
- 休みの日でも少し外に出たり、運動をしたりしましょう。



☆メディアとの付き合い方について

お家で過ごす時間が増えると、どうしてもメディアとの接触時間は長くなってしまいますね。そんな時こそ、自分で自分にルールを決めてメディア対策を行いましょう。



〈保健室からみなさんに気をつけてほしいポイントはこの3つ！！〉

- # 1日に使う時間と連続した長時間使用：趣味を見つけるのもgood！30分に1回の休憩をしましょう。
- # 画面と目の距離・部屋の明るさ：画面から最低30cmは距離を取り、大事な目を大切にしましょう。
- # 正しい情報なのか判断：ネット上の情報は危ないものも多いです…困ったらすぐに相談しましょう。

☆感染症対策について

加茂っ子には習慣化されていることだと思います！夏休み中も自分の身は自分で守りましょう。

- ◆ せっけんを使った丁寧な手洗い
- ◆ 規則正しい生活習慣
- ◆ 3密の回避
- ◆ 体調が悪いときは無理をしない



※夏休み中も毎日体温を測って記録をしましょう。学校の日と同じようにteamsに入力してください。

あ、という間に1学期を終わりました。また皆さんにとって、どうでしたか？1学期にやりましたか？忙しくも充実した時間でしたことばで“さあで”じょうか。(1+1=夏)叶うですね！1本調子には気をつけ、来歴たる夏(1+1=)してくださいます！2学期、元気に会えることを楽しめにして下さい(1)