



保健だより



令和6年6月14日
柏崎市立第五中学校
保健室

第1回ハッピーライフチェックへのご協力、ありがとうございました。今年度、最初のハッピーライフチェックでは、生活習慣の改善に取り組めただしょうか。学校では、昨年度の結果から見えた各学年の課題を中心に事前指導を行い、正しい生活習慣についてもう一度、確認をしました。生徒は前回の反省を生かし、自分の足りないところや頑張りたいことを見つけ、めあてを立てることができました。期間中も生活を見つめ直し、改善しようと努力する姿が多く見受けられました。今回の結果をご覧ください。



結果発表

	A	B	C
早起き	65%	15%	20%
朝ごはん	92%	4%	4%
朝歯みがき	96%	4%	0%
メディア	54%	27%	19%
夜ごはん	100%	0%	0%
夜歯みがき	96%	4%	0%
早寝	69%	15%	16%

【評価基準】

A：○が4～5日

B：○が2～3日

C：○が0～1日

早寝・早起き

今回全体的に A 評価の割合が増えました。特に早起きは昨年度 A 評価の割合が 30% 未満でしたが、今回は A 評価 65% と大幅な改善が見られました。睡眠時間が短いと朝起きることが辛くなります。起床時刻、就寝時刻を一定に保ち、生活リズムを整えましょう。

朝・夜の歯みがき

朝・夜の歯みがき A 評価は 96%！100% に迫る、良い結果でした。歯みがき習慣が定着している証拠ですね。次回はどちらも 100% となるよう、これからもご家庭でのお声掛けをよろしくお願いします。

朝・夜ごはん

ほとんどの生徒が朝・夜ごはんをきちんと食べていて、特に夜ごはんは達成率 100% と素晴らしい結果でした。朝ごはんも 92% と、とても良い結果となりました。ご飯は元気の源です。次回は、朝・夜ともに 100% となるよう、ご家庭でのご支援をお願いします。

メディア

今年度からハッピーライフチェック週間をテスト前の学習強調週間に設定しました。メディアとの付き合い方を考え、勉強に向かう姿が見受けられ、A 評価の割合は 54% でした。メディアの利用時間が長いご家庭は、利用のルールや利用方法を一緒に考える機会を設定し、改善に向けた支援をお願いします。



パーフェクト賞を獲得した生徒 **7 人**

自分で決めためあてを達成した生徒 **8 人**



5日間本当によく頑張りました！

おめでとう！

第二回ハッピーライフチェックは
9月2日～9月5日です。

全員がパーフェクト賞を目指して
規則正しい生活が送ることが
できるといいですね！今日から
生活を意識してみましょう。



健康診断 終了しました！



今年度の定期健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。検診当日お休みだった生徒の保護者の方には「受診のお願い」をお渡ししました。検診結果の報告の都合により、6月中でできる限りお早めに受診して下さい。

精密検査や治療が必要な生徒の保護者の方には「治療勧告」を配布しました。受診の際、学校生活での留意点等、医師からの助言がありましたらご一報下さい。

まだ受診されていないご家庭は部活動のない日の放課後や土曜日を使って早めの受診をお願いいたします。特に耳鼻科疾患の治療勧告が出ている生徒は、できる限り水泳授業の開始前までに受診をお願いいたします。

熱中症に気をつける時期になりました

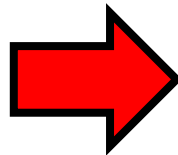
だんだん暑さが増し、半袖で過ごす日が増えてきました。今は「暑熱順化」と言って、暑さに慣れることが大切な時期です。少しずつ夏に向けて暑さに慣れていきましょう。

熱中症予防に水分補給が必要な理由

みなさんの身体の中をのぞいてみると…
実は約70%が水分でできています。



70%



身体の水分が不足！

麦茶



- 身体を冷やす
- ノンカフェイン
- 沢山飲める
- × ミネラル少ない

ミネラル（塩）を足せば
予防にピッタリ

スポーツドリンク



- ノンカフェイン
- ミネラルあり
- × 砂糖が多い
- × 飲み過ぎ注意

少し薄めると予防にピッタリ

汗に含まれる水分・ミネラル（塩分など）の補充が大切です！

6月からは毎日水筒を持ってきて、こまめに水分を摂りましょう。

学校では緊急時用に経口補水液を用意しています。

