

～保健だより～

平成30年6月15日内野中学校保健室



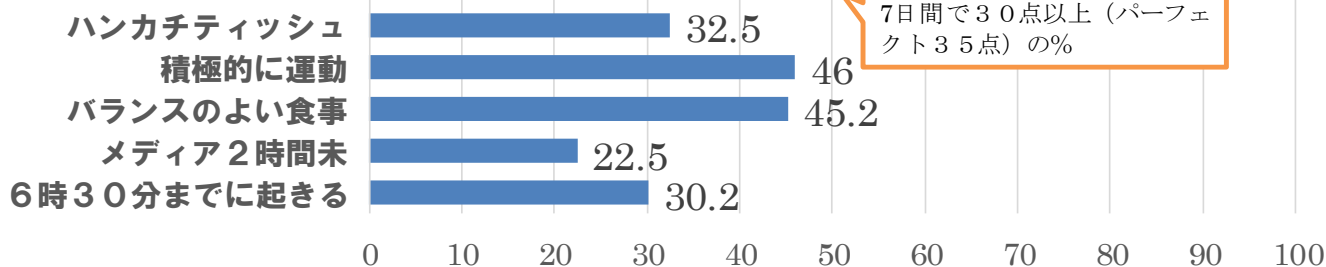
第1回「健康三原則 WEEK」休日のメディア使用に課題！

5月8日～14日（三川RSW代休まで）の期間に実施しました。保護者欄の記入のご協力ありがとうございました。中学校生活で規則正しい生活リズムを確立する大切な時期です。

今作る健康習慣が未来の自分へのプレゼントになります。休日にも起きる時間を変えずに、リズムを崩さないで過ごすことが体調を整える大切なポイントです。

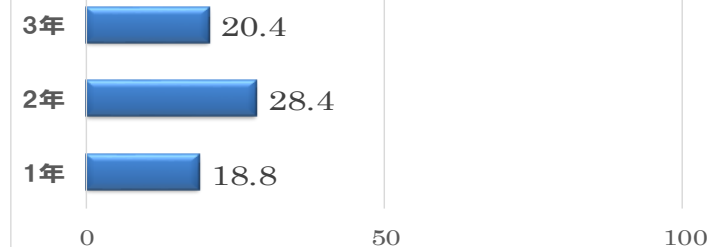
保護者の方の記入欄では「メディア（スマホ TV 等）のコントロールが難しい、大変」と多くの声が！今後の課題です。

健康三原則Week自己評価（全校）結果



7日間で30点以上（パーフェクト35点）の%

3 TV, ゲーム, PC, 携帯 2時間以内



SNS、ゲーム等メディアの誘惑から抜け出す！多くの学生がやってみて成功しているルール

その1「誘惑に触れる前に大事なことを一つする」

「一番大きな誘惑になっているネットやSNSに触れる前、朝のうちに大事なことを1つする」これは多くの人が試し、成功している方法です。大事なことの例は 運動する、家族と話をする、食事をする、勉強をする等です。朝のうちにしたい大事なことを、あなたは何？

その2「タイマーをかける」

「自分で時間制限をしてアラームを設定すると、もしやめられなかったとしても、SNS等の時間を吸い取る性質について注意をする機会にもなります。」たくさん費やした大切な時間で自分のエネルギーと幸福感を使い果たしていると感じることが大切です。

裏へ続く→



やってはいけない！ルール

「ゲームをしたり、SNS をチェックすることで気分がリフレッシュすると考えること」気分転換で始めたネットや SNS で、結局は集中力が奪われ、使い果たしてしまい、始める前より悪い状態になってしまうことが多いのです。

～人生がうまくいくシンプルなルール～（ケリー・マクゴニガル”本当の自分”を引き出す25のレッスンより）

賢く予防、熱中症！！

運動前に水分補給

- じっとして汗をかかない時
…250～500ml
- じっとしていても汗をかく場合
…500ml以上

今年度から年間通して水筒持参可能です。
 (1) 中身は水、お茶、スポーツドリンク
 (2) 水筒に必ず記名をする(ペットボトルは不可)
 (3) 衛生上、人の水筒を飲む、回し飲みはしない
 ◎自分の体調を考え、水分補給の意識を高めましょう

水分の役割 体温調節と代謝調節



- なぜ水分補給が必要？→体重の60%は水分
 - 1%失うと…体温0.3℃上昇
 - 3%失うと…運動能力、体温調節機能低下
 - 5%失うと…腹痛、吐き気などもよおし持久力が著しく低下
 - 10%失うと…幻覚症状が起こり生命危険



●水分足りてる？2つのチェック！

①練習の前後で体重をチェック

体重の減り方が2%以内に抑えられているかを確認。

②練習の前後の尿の色をチェック

- しっかり水分補給ができている→薄い黄色
- 水分補給が足りていない →濃い黄色
- 危険な状態 →茶色かかった濃い色

【熱中症予防8ヶ条】

- 1 知って防ごう熱中症
- 2 あわてるな、されど急ごう救急処置
- 3 暑いとき、無理な運動事故のもと
- 4 急な暑さは要注意
- 5 失った水と塩分取り戻そう
- 6 体重で知ろう健康と汗の量
- 7 薄着ルックでさわやかに
- 8 体調不良は事故のもと