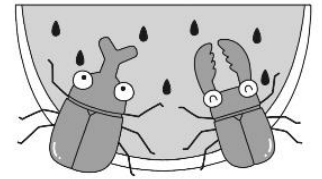


保健だより

令和3年7月19日 No.4

緊急事態宣言を乗り越えて過ごした1学期が今週で終わります。感染症予防に気を付けながら、授業や部活動に取り組み、2年ぶりに市内大会も実施されました。改めて、今まで当たり前だと思っていたことが、いかに貴重であったかを感じながら過ごしたと思います。



意識している人も無意識な人もいると思いますが、誰もが緊張や不安で、体も心も疲れていると思います。コロナ以前のような夏休み、とはまだなりません、生活リズムを崩すことがないようにリフレッシュしてください。

7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

2021☆パワフルチェックカードについて

「新しい生活様式」2年目の1学期でしたが、自分の生活はどうか。感染症予防はもちろん、夜ふかしをしたり、朝食を抜いたりしませんでしたか。体と心はつながっている、不規則な生活を送ると体調が悪くなり、心の元気もなくなりやすいです。免疫力が下がり、感染症にもなりやすくなります。

『2021☆パワフルチェックカード』で、夏休み最後の5日間に「前日寝た時間」「起きた時間」「朝ごはん」「歯みがきの回数」「朝起きた時の体の調子」「朝起きた時の心の調子」の6つをチェックします。生活リズムを整えて、体も心も健康な状態で新学期をスタートし、自分の夢（目標）を目指しましょう！

2021☆パワフルチェックカード【夏休み☺】

年 組 番 氏名

★ 夢への土台づくりのために、自分の時間を大切にしよう！ ※目標就寝時刻は12時より遅くはない。
 <5日間の目標就寝時刻>
 時 分

夏休み（8月）	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
①就寝時刻（前日寝た時間）	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②起床時刻（起きた時間）	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
③朝ごはんを食べた (食べた○ 食べていない×)					
④歯みがきの回数	回	回	回	回	回
⑤朝起きた時の体の調子 (とてもよい5 よい4 ふつう3 あまりよくない2 よくない1)	点	点	点	点	点
⑥朝起きた時の心の調子 (とてもよい5 よい4 ふつう3 あまりよくない2 よくない1)	点	点	点	点	点
⑤と⑥の合計点	/10	/10	/10	/10	/10

★ 最初にく5日間の目標就寝時刻を記入します。目標時刻は自分で決めます。ただし、12時より遅くならないようにしてください。睡眠時間7時間以上を目指すようにしましょう。

★ 「就寝時刻（前日寝た時間）」「起床時刻（起きた時間）」は実際の時刻を書きます。

★ 朝食は下記のAだけにならず、A+I+Uを目指して食べましょう。

A：主食（パン、ご飯、シリアルなど）

I：主菜（卵、ハム、牛乳など）

U：副菜（野菜、果物など）

★ ⑤と⑥は、朝の体と心の調子を自己評価します。
 それぞれの点数（5～1）を書き、最後の欄に合計点
を書きます。 例：⑤が4点、⑥が3点なら7点

★ 歯みがきの回数を書きます。
 例：朝と寝る前にみがいたら「2回」
 寝る前だけみがいたら「1回」

9月1日（水）に保健委員が集めます！

知って、惑わされない! アルコールの「害」

× 体の正常な発育・
発達を妨げる

× 判断力・記憶力を
低下させる

× アルコール依存症に
なる危険性がある

× 脳やさまざまな
臓器に障害を起こす



× 急性アルコール
中毒になる
危険性がある



主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。それでも、夏の解放感や好奇心から、つい手が伸びてしまう…? スーパーやコンビニ等でも販売されていて、一見してジュースなどに見分けにくいパッケージ、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、さまざまな要因からハードルが低く感じられることも事実。でも、とくに成長期にあるみなさんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりなのです。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりとはねのけてほしいと思います。

ノンアルコール飲料なら未成年が飲んでもOK?

ノンアルコール飲料は、お酒と同様に20歳以上が対象の飲料です。容器のどこかに「20歳以上の方の飲用を想定して開発しました」というようなことが書かれていて、コンビニなどのレジでも年齢確認がされると思います。飲酒につながる危険があるので規制されています。

それ、お酒ですよ



「心が苦しくてたまらない・・・」というときは

「パワフルチェックカード」で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけても、悲しいことやつらいことが重なって心の不調が長く続くと、「食べられない」「眠れない」「何もやる気がしない」「自分はいないほうがいい」と思うこともあるかもしれません。

人生のピンチは誰にでも起こります。怠けているわけでも、心が弱いわけでもありません。苦しい気持ちも大切な心の声です。自分だけでは解決できないと思ったら、誰かにその気持ちを伝えられるといいですね。

