

Always Smile



北中学校
保健だより
令和5年7.8月

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、学習も運動も遊びも楽しみましょう！



7・8月の保健目標

夏の健康生活に努めよう！

スポーツドリンクの取り過ぎに注意

暑くなると水分補給は熱中症対策の一としても大切です。熱中症対策としてスポーツドリンクを飲む人も多いと思います。体によさそうなスポーツドリンクですが、思った以上に多くの糖分が含まれています。激しいスポーツや汗をかいた後には効率よく水分補給ができますが、多くの糖分も摂取しているので注意が必要です。

スポーツドリンクの糖質量

500ml : 20~34 g
(角砂糖 5~8 個分)



スポーツドリンクは、実は以外と塩分とカリウムが少ないです。本当に脱水症になってしまったときは、スポーツドリンクではなく、経口補水薬（OS-1 など）を飲みましょう。塩分とカリウムがしっかり含まれ、糖分は控えめです。

知事からの
メッセージ

健康で安全にこの夏を過ごそう！

いよいよ夏本番です。本格的な夏を迎えるにあたり、心配されるのが熱中症による事故です。熱中症対策には、まず予防が大切です。こまめに水分を補給する、通気性のよい服装で過ごす、直射日光を避けるために帽子をかぶるなど、適切な方法で予防してください。特に「熱中症警戒アラート」が発表されている日には、外での活動を控えてください。

また、活動前や活動中に、体の調子がいつもと違うと感じたら、無理をせず周りの大人に伝えるなどして、健康で安全な夏を過ごしてください。

令和5年7月4日 愛知県知事からのメッセージより一部抜粋

4月～9月は熱中症予防 強化キャンペーン中

気候変動の影響により、熱中症による死亡者数の増加傾向が続いています。近年、年間死亡者数が1,000人を超える年が頻発しています。「熱中症予防強化キャンペーン」は、2030年までに熱中症による死亡者数が現状から半減することを目標に、4月～9月の期間（R5年は5月末から実施）で実施し、政府と一体となって時季に応じた適切な熱中症予防行動の呼びかけを行っているものです。5月の保健だよりにも掲載しましたが、改めて熱中症を正しく理解し、しっかりと予防に努めましょう。

メディアと健康に関するアンケートへのご協力ありがとうございました！



300家庭の保護者の方にご回答をいただき、関心の高さをうかがい知ることができました。また、自由記述の項目に対してもたくさんのご意見をいただきました。共感できる回答、参考になるご意見ありがとうございました。その一部ではありますが、以下に掲載し共有したいと思います。グラフでは生徒に対して行ったアンケートの結果と比較しました。（学校のH.P.には、カラーで掲載しています。ご覧下さい。）

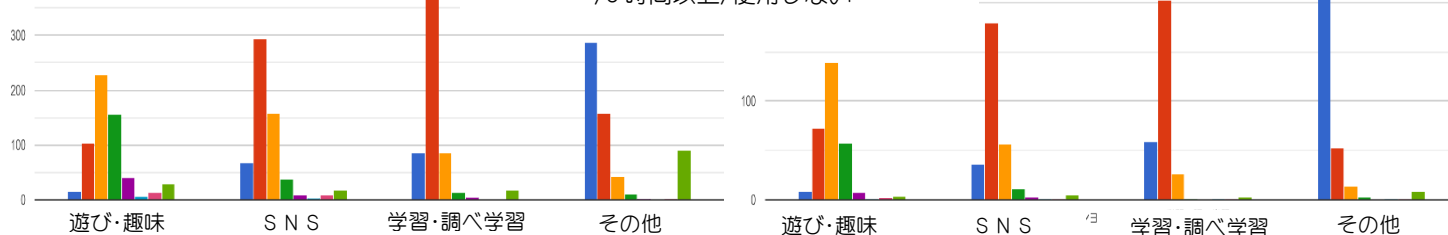
子どものメディア機器の使用目的と使用時間



【生徒の回答】

左から順に 使用しない/1時間未満/1～2時間/3～4時間/5～6時間/7～8時間/8時間以上/使用しない

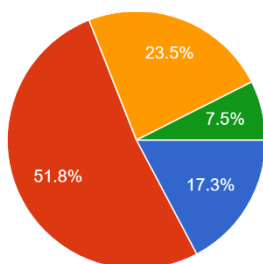
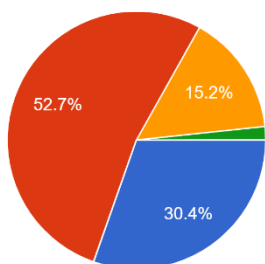
【保護者の回答】



家庭でメディア機器の使用のルールがある場合 ルールを守れているか

【生徒の回答】

【保護者の回答】



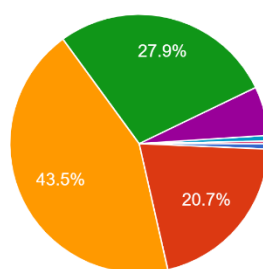
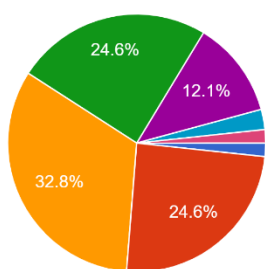
- きちんと守れている
- どちらかという守れている
- どちらかという守れていない
- 全く守れていない

保護者が把握していない部分で長時間使用している、就寝時刻・睡眠時間についても親子で認識のずれがあることが分かりました。
子どもたちの心身の健やかな成長のために、親子で真剣に話し合う機会が必要だと感じます。

平日の就寝時刻

【生徒の回答】

【保護者の回答】

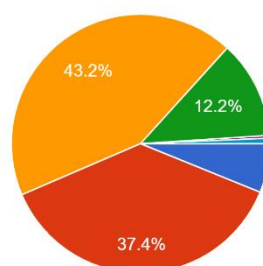
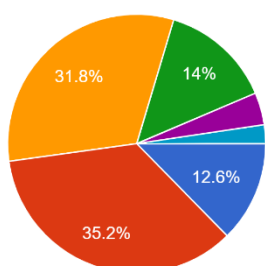


- 21時より前
- 21時～22時
- 22時～23時
- 23時～24時
- 24時～1時
- 1時～2時
- 2時以降

平日の睡眠時間

【生徒の回答】

【保護者の回答】



- 9時間以上
- 8時間くらい
- 7時間くらい
- 6時間くらい
- 5時間くらい
- 5時間未満

ルールとして・・・

○ 使用時間、使用できるサイトやアプリ、使用場所を制限している
家庭が多かったです。

その上で、

○ 誓約書を作成
○ 守れなかった場合の罰を事前に決め、それを譲らない
という、家庭もありました。

また、保護者自身

○ 使用を自制している
○ 他に趣味をもつ
等、見本になるよう努めている方もいらっしゃいました。

○ 使用時間は設定するが、音楽アプリのみ無制限にし制限にメリハリをつけるという家庭もあり、なるほどと思いました。設定の仕方など、保護者の方も勉強が必要ですね。

○ 行きたい高校（目標）があり、自分で自制できているという生徒もいました。

兄弟でも性格があり、同じルールでもうまくいく場合と、そうでない場合もあるようです。一人一人に合った、ルールやメディア機器とのつきあい方を探り、話し合うことが鍵になるのではないかと思います。

このアンケートの結果を基に校内で協議し、メディア機器と心身の健康に関する取組を行います。今後も保護者の皆様のご協力をお願いします。