

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和4年7月20日
〈夏休み号〉

明日から夏休みが始まります。夏休みになると自由になる時間が増え、生活が不規則になりがちです。ご家庭でも規則正しい生活を送ることが出来るよう、お声掛けをお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の罹患者が、全国で増えてきています。思い出に残る夏休みにしてほしいと思う一方で、感染者が増えるのではないかという心配もあります。ご家庭で出来る感染症対策を徹底しながら、充実した夏休みにしてほしいと思います。

夏休み中の新型コロナウイルス感染症対応について(お願い)

夏休み中にお子さんや同居する家族に発熱やかぜ症状等が出た場合には、事前にかかりつけ医に電話で相談を行い、診察が可能であることを確認の上、受診してください。かかりつけ医がない場合には、県と仙台市の受診・相談センター【022-398-9211】にご相談ください。

※上記の場合や、PCR検査や抗原検査を受けた際には、併せて学校【022-362-1321 夜間・休日 080-2611-8732】にもご連絡ください。

夏休み中も、外出する場合は、手洗い等感染症対策を継続して行わせてください。また、熱中症対策も意識しながら、必要に応じたマスクの着用もお声掛けください。

夏休み中に治療を済ませましょう

今年度の定期健康診断はすべて終了しました。健診の結果から、医療機関の受診を勧める通知をお渡しし、すでに多くの受診報告書が届いています。**未受診のご家庭は夏休み等を利用して早めの受診をお勧めします。(特に未治療のむし歯が多くなっています。一度の治療で終わらない場合もありますので、早期受診をお願いします。)**

定期的に受診している場合、またはすでに治療が終わった場合は、その結果を保護者の方が記入し、学級担任に提出してください。



中学生に必要な水分補給量は・・・?

熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。中学生に必要な水分量はどのくらいなのでしょう。体重別に見ると、下のとおりです。そのうち、食事の中に入っている水分を1000mlとすると、小柄な中学生でもやはり、1500ml程度は必要になります。体格の大きい生徒や、部活動で夕方まで活動する生徒は、小さな水筒では足りないと言えます。帰る頃には水筒の飲み物が空になってしまっている生徒も多いようです。ご家庭でも、十分に水分補給出来るよう、ご協力をお願いします。

【生徒の体重と必要な水分補給量】

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| ・45kg : 2250ml | ・50kg : 2500ml | ・55kg : 2750ml |
| ・60kg : 3000ml | ・65kg : 3250ml | ・70kg : 3500ml |



最近では、タブレット端末が1人に1台ずつ配付され、学習でも利用されることが増えてきました。しかし、一方で、携帯やスマホ依存、生活習慣の乱れ、SNSによる誹謗中傷等、携帯やスマホによる子どもたちの問題が深刻化しています。

携帯やスマホを持たせようと決めた時、下の「スマホルール18の約束」を参考にしてルールを作ってみませんか？すでに持たせているご家庭でも、改めてルールを見直してみませんか？

スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみて

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

休業中だと、学期中より家庭で過ごすことが多くなるかもしれません。ご家庭でも色々なルールがあると思いますが、お子さんと一緒に考えて、バージョンアップさせながら、その時に一番良いルールを見つけてみてください。

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

食事・とくに朝食はしっかりとり！

Good Morning ☆

早寝・早起き ♪♪

規則正しい生活リズム

HIRU ☆

ASA ☆

YORU ☆

汗をかいたら ♪♪

水分補給を忘れずに

運動中は水を…

運動後はスポーツドリンクがおススメです →

疲れたら…

無理せずに休むこと

フニャー