

ほけんだより 8月

★8月の保健目標★

暑さに負けない体をつくろう

令和2年8月24日 川口市立東中学校 保健室

夏休みが終わりました。

いつもより短い夏休みでしたが、心も体もリフレッシュさせることはできましたか？

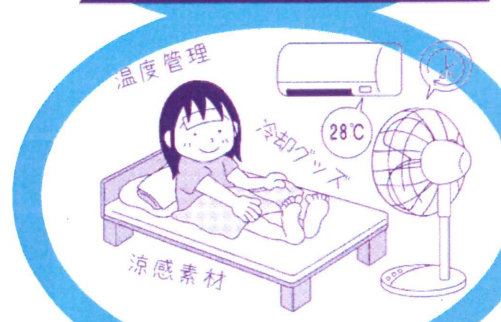
暑さでバテ気味だったり、生活リズムが崩れたまま夏休みを終えた人はいませんか？

今週が終われば1学期が終わり、9月1日からは2学期が始まります。

30℃を超える真夏日がまだ続きそうですが、暑さに負けないように、体調を整えて2学期を迎えられるようにしましょう。



めるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

これからの健康診断

- 8月25日(火) 眼科検診 3年生・2年4～6組・特支
- 26日(水) 眼科検診 1年生・2年1～3組
- 9月 2日(水) 歯科健診 3年生・2年4～6組
- 3日(木) 歯科健診 1年生・2年1～3組・特支
- 8日(火) 耳鼻科検診 選別者

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…

- このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの
- パスワードは必ず報告すること
- これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと
- 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
- 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
- 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
- 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
- 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない
- 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない
- 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
- 公共の場では、サイレントモードにすること
- 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはしてはいけません
- 写真やビデオを膨大に撮らないこと
- ときどき家にスマホを置いて出かけて
- 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てもいい
- ときどき知能ゲームで遊んでみる
- 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
- 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。



夏休み明けも with コロナ生活！

- 人とのおあいだをあける (ソーシャルディスタンス)
- マスク・せきエチケット
- 手をあらう/しょうどくする
- こまめにかんきをする