三中Health

三条市立第三中学校
保　健　室
令和６年８月３０日

生活リズムは戻りましたか?!

９／２(月)～６(金)　生活リズム強調週間

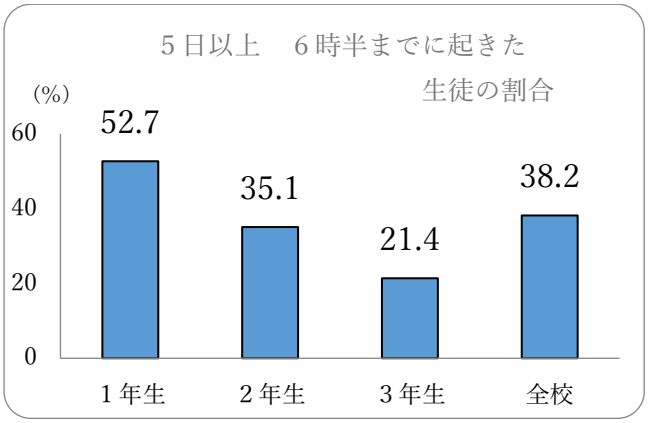
　夏休みが終わって１週間。学校の生活リズムに体が慣れるまでもう少し時間がかかるかもしれません。早寝早起きをして、しっかり朝食を食べて、元気に学校生活を送るようにしましょう。

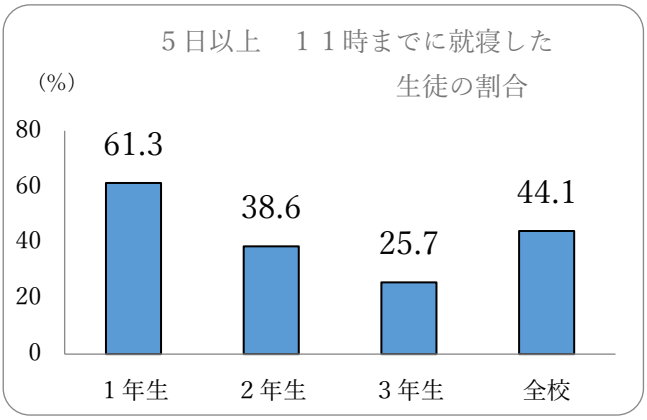
○朝食をしっかり食べよう

　皆さんはタンパク質をとっていますか。
　私たちの体をつくり、エネルギー源となるため成長に必要不可欠な栄養素です。タンパク質は筋肉、骨、皮膚、臓器、血液、髪といった人間の体の構成材料となります。朝食に卵や納豆等を加えてタンパク質をしっかりとるようにしましょう。
　まだ暑い日が続きそうです。炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミンなどバランスよく食べて、体育祭の練習に備えましょう。

○早寝早起きしよう

　下のグラフは１学期のメディアコントロール週間の結果です。





　パフォーマンスを十分に発揮するには、前日の疲れが睡眠によってとれていることが大切です。睡眠のリズムはそれぞれ異なると思いますが、６時半起床、１１時までの就寝を目安に過ごしてみましょう。この睡眠時間＝７時間半では疲れが残る人もいると思います。そういう人は就寝時刻を１１時より早めに設定しましょう。

○メディアコントロールしよう

　メディアコントロール週間での「メディアコントロールの達人（○の数が２５個以上の人）」は、１年生 28%、２年生 14%、３年生 13%でした。
　利用時間とルールを守ることを意識して過ごしましょう。

９月１日　防災の日

１月に能登地震、８月には宮崎県や茨城県で地震がありました。

８月から９月は台風などによる災害に警戒が必要な時期です。三条市のハザードマップを見たことがありますか。自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

いざという時、どういう行動をとればよいか、またどこに避難すればよいのか等、防災の日をきっかけに、１度確認しておくといいですね。

９月９日　救急の日