

# すこやか

令和6年8月23日

毎日、暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか。2学期は、体育大会、新人戦、合唱コンクール等学校行事がたくさんあります。2学期も元気に過ごせるよう生活リズム（睡眠・休養、食事、運動等）を整えて過ごしましょう。



## 生活リズムを整えましょう けかの予防に努めましょう

【 夏休み中のみなさんの様子はどうですか？ 】

| 質問項目                  |             | 対 策   |
|-----------------------|-------------|---|
| 朝、すっきり目覚めていますか。       | はい<br>いいえ → | 毎日、起きる時間を決め、朝の光を浴びましょう。                             |
| 朝ご飯は、食べていますか。         | はい<br>いいえ → | 少し早めに起き、食べられるものから食べましょう。夜食は控えましょう。                  |
| 排便は定期的にありますか。         | はい<br>いいえ → | 朝食を食べ、胃や腸を動かしましょう。よくかんで食べたり、野菜を食べたりしましょう。           |
| 夜は、ぐっすり眠れますか。         | はい<br>いいえ → | 早めに部屋を薄暗くして過ごし、寝る1時間前には、スマホ等のスイッチを切りましょう。           |
| なかなか眠れなくて困ることはありませんか。 | ない<br>あ る → | 心配なことや不安なことなど、聴いてほしいと思ったときは、あなたにとって信頼できる人に話してみましょう。 |

## 治療は、終わりましたか？ 専門医に受診しましたか？

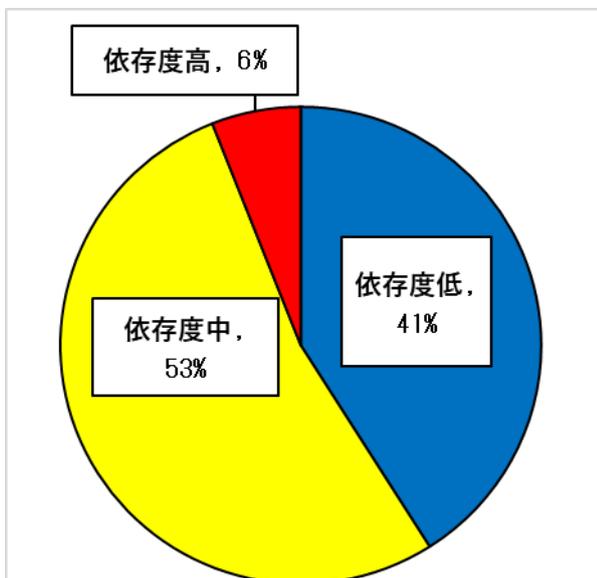
定期健康診断で、歯・目・耳・鼻・運動器等の治療カードをお渡ししましたが、夏休み中に治療は終わりましたか。治療が終わった人は、治療カードを学級担任まで提出してください。まだ、受診していない人は早めに専門医を受診しましょう。

### 【厚生委員会 レッツ！メディアコントロール】

厚生委員会では、夏休み前に「メディア依存度チェック」を行いました。一人一人がチェックしながら、現在のメディアとの関わりを確認しました。夏休み中は、どのように過ごしていたでしょうか。2学期の学校生活がスムーズにスタートできるように、生活を整えていきましょう。お子様の夏休み中の様子はいかがでしたでしょうか。新学期に向けてご配慮をお願いいたします。

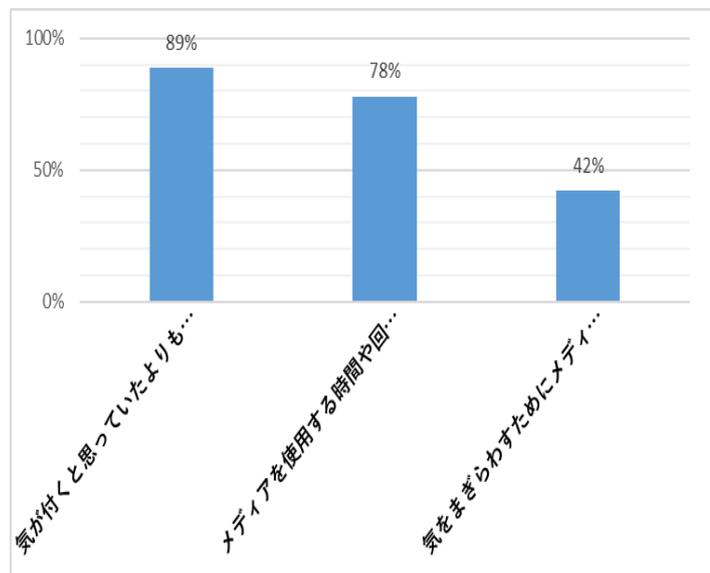
#### 【依存度チェックの結果より】

##### ○依存状態



##### ○チェック項目の結果より(一部の項目)

- \* 右記のグラフの質問項目の内容
  - 1 気が付くと思っていたよりも長い時間していることがある。89%
  - 2 メディアを使用する時間や回数を減らそうとしてもできないことがある。78%
  - 3 気をまぎらわすためにメディアを使用して過ごすことがある。42%
- \* それぞれの項目の「よくある」「まれにある」「時々ある」の割合です。



\* いつの間にかメディア依存になっていることもあります。2学期を前にもう一度、メディア利用と生活について考えてみましょう。