

保護者と生徒の皆さんへ

令和6年9月6日

不知火中 保健室

ほけんだより

まだまだ日中は残暑が厳しいものの、朝晩は、暑さが和らぐ時間帯が少し出てきた今日この頃です。台風で休校からスタートした夏休み明け、今週は、頭痛の症状が出ている人が少なからずいたようです。酷暑による蓄積した体のダメージもあると思いますので、しっかり休養、睡眠時間を確保しながら、少しずつ学校生活にからだを慣らしていきましょう。

さて、中学生は、成長期に加え活動量も多いので、朝ご飯の量が必要量に対して足りていないと、3、4時間目はどうしても低血糖傾向になりやすく、頭痛やだるさ、やる気が出ない状態が助長されてしまいます。朝ごはんは、特に腹持ちの良いご飯やめん類などの炭水化物類と納豆や卵、肉、魚などの蛋白質をしっかりとって、体と心の調子をサポートできるといいですね。



MC10について

メディアコントロール&生活リズムチェック

保護者の皆様へ ~取り組みへのご理解とご協力をお願いします~

不知火中学校区では、毎月10日を、【MC10の日】とし、家族でメディアコントロール&基本的な生活習慣づくりに取り組む日と今年度も設定しました。

メディアコントロールについて、小中共通で「食事の時はノーメディア」にご家族でチャレンジにご協力をお願いします。

現代は、ICT機器の使用が不可欠な社会に変化しつつあり、積極的な活用、有効な活用が求められていますが、実際には、ICT機器に生活時間をコントロールされて心身の不調が出ている子どもたちがたくさんいます。

健康を保持増進することに欠かせない睡眠時間が削られたり、乱れたりして、「起きれない。」「きつい。」「ねむい。」「(朝)食欲がない。」「うんこがでなくてお腹がはる、痛い。」「イライラする。」等、朝や午前中の不調が強く出ています。

本来は、午前中は、午後より8倍ほど脳が活性化し、学習にも最適な時間のはずですが、時間を有効に使えず、様々な面でせっかく持っている力を十分発揮できないと、もったいないです。

中学生には、月に一回ではありますが、MC10を通して、自立に向かって生活や時間の管理がどのくらい自分でできているかを、いつも以上に意識して振り返り、自分の体と心に向き合う時間にしてほしいと思います。

裏面に、生活リズムチェック表を載せています。

10日の取組を、翌朝に学校で記入する予定です。

