

いよいよ夏休みです。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響での臨時休校もあり、休みが約2週間となっています。この貴重なお休みに自分の出来ることを考えて実行してください。

暑い日が続きます。『睡眠・食事・水分』をしっかりとり、夏バテや熱中症に負けずに元気に過ごしてくださいね。



この夏も、県立川島中学生全員で

健康力アップ30日作戦! 【運動】 に取り組みます!

徳島県では、生活習慣病である「糖尿病」にかかる成人が多く、また肥満傾向の出現率が全国に比べて高くなっています。今年も、中学生であるみなさんが、将来、健康で幸せに暮らせるために、「生活習慣改善プロジェクト」に取り組むことになりました。(徳島県一斉実施)

この一環として、夏休み期間中に、「運動」に継続的に取り組み、健康力をアップさせましょう。ついダラダラしがちな夏休みに、自分自身の生活習慣を振り返り、改善を目指して、**目標やチャレンジ内容を自分で決定し、自分で取り組みます。**もちろん友達や家族と一緒に取り組んでもかまいません。とにかくやってみましょう!

進め方

A面「健康力アップ夏休み30日作戦【運動】チャレンジシート」

- ① 自分自身の生活を振り返ってみて、夏休みの過ごし方について課題を考えてみよう。
- ② 夏休み中に取り組む【運動】について、目標とチャレンジ内容を決めよう。
例) 運動部の人、○○部の練習に休まずに参加する
ストレッチをする、犬の散歩をする
自転車でサイクリングを楽しむ、ランニングをする
1日に10000歩、歩く。(万歩計をつける) など



B面「健康力アップ夏休み30日作戦【運動】チャレンジチェック」

- ③ 30日間やってみよう!
チャレンジできた日は○、できなかった日は×をつけて、記録をしよう。

A 面にもどる

④ 30日間チャレンジが終わったら、結果について記入しよう。

①～⑥まで記入後、

8/31(月)提出

⑤ チャレンジしてみて思ったことや感想を書こう。

⑥ 今後(2学期から)の課題やがんばりたいことを書こう。

【保護者の方へ】

◆ぜひ、目標を達成できるようにお子さまを励ましてあげてください。10月には体育祭があります。元気にパフォーマンスができるように夏休み中の過ごし方にご配慮をお願いいたします。

◆また、健康診断の結果により受診を勧められた人は、夏休みを利用して受診されますようお願いいたします。



継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。