

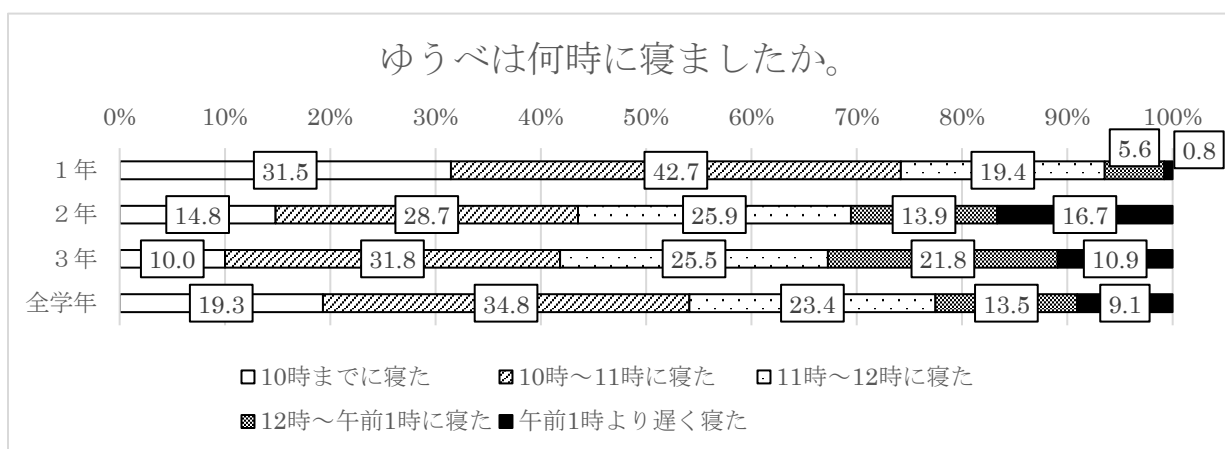
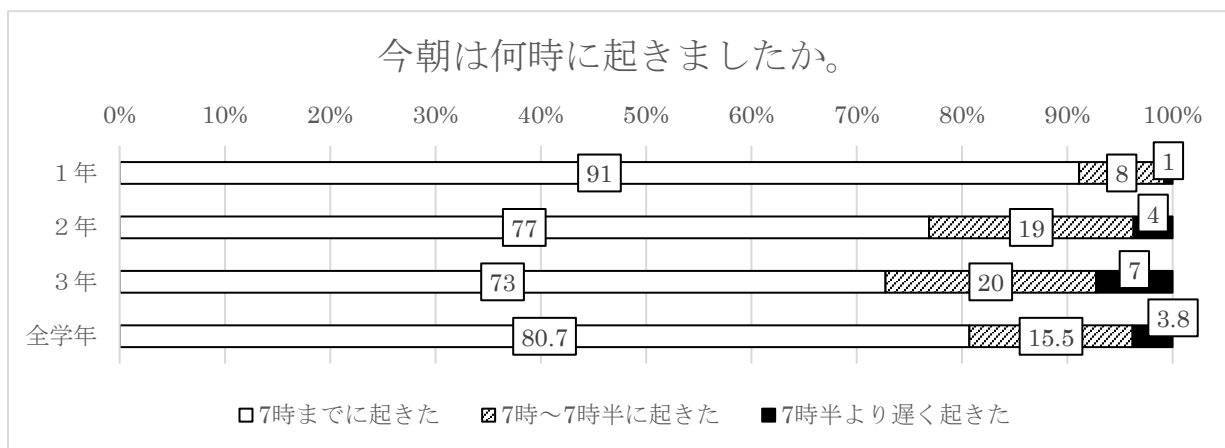
ほけんだより 7月

松茂中学校 保健室 2023.7.1

間もなく、梅雨が明けて本格的に暑くなる時期に入ります。急に気温が上がると、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなります。日頃から少し汗をかくぐらいの運動をするなどして、暑さ慣れておくことが大切です。熱中症ゼロを目指しましょう。

R5「健康な体づくりのための生活調べ」集計結果（本校の実態）

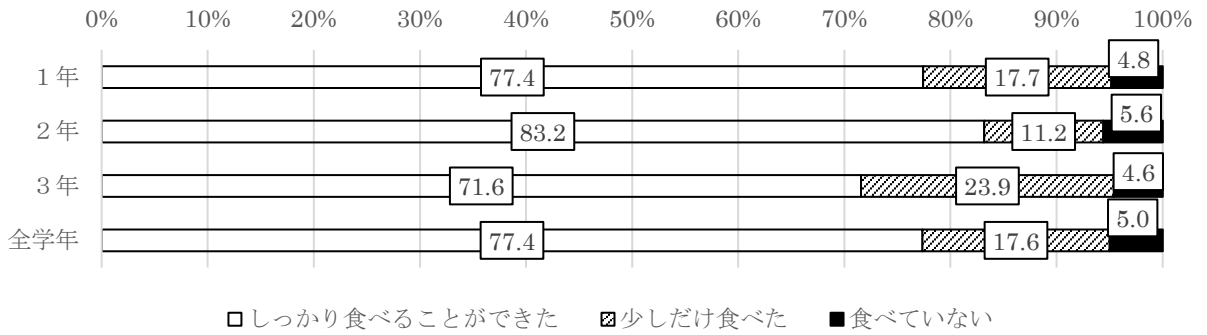
6月に実施した「健康な体づくりのための生活調べ（生活の振り返り）」の集計結果（一部）です。学校生活を送る上で、心身の状態を整えておくことはとても大切です。あなたは、規則正しい生活ができていますか？



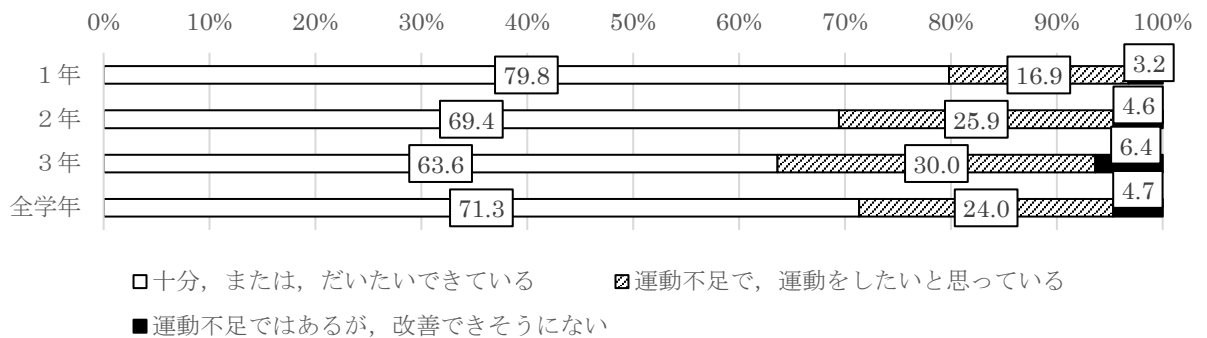
起床時刻が7時半以降の人が全体の3.8%います。また、就寝時刻が午前1時を超えている人は全体も9.1%います。帰宅後、宿題等に加え、習い事や塾など忙しい生活を送っている人もいられるかもしれませんが、工夫をすれば時間を上手に使えるようになります。特に午前0時を過ぎて寝ている人は、帰宅後の生活を少し見直してみてください。

睡眠は、「成長ホルモンの分泌」「疲労回復」「記憶の定着」など、とても重要な働きをしています。規則正しい生活を送るために、まずはよく寝ることから始めてみませんか。

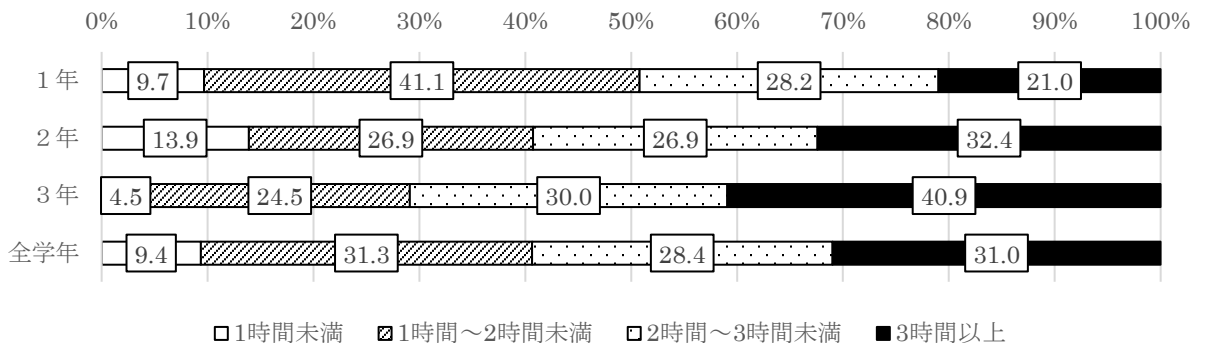
今朝、朝食を取りましたか。



運動はできていますか。



電子メディアを利用している時間は、1日にどれぐらいですか。



みなさんは、電子メディア（スマホ・パソコン・ゲームなど）の利用時間はどれぐらいでしょうか。松茂中学校では、3時間以上利用している人が、全体の3割がいます（昨年度と同じ結果でした）。電子メディアの長時間の利用は、昼夜逆転などの生活リズムへ影響を及ぼすだけでなく、依存にも繋がります。ゲームに関しては、日常生活に支障が出るなどすると「ゲーム障害」と診断されることがあります。「ゲーム障害」は2019年にWHO（世界保健機関）が新たな病気として疾病分類に加え、世界中で問題となっている病気です。

電子メディアは便利で、娯楽性もありますが、自分で使用時間をコントロールしていくことが大切です。今年も夏休みに「メディアコントロールにチャレンジ」を実施します。この機会に、電子メディアとの付き合い方を考えてみてくださいね。

