

ほけんだより夏休み

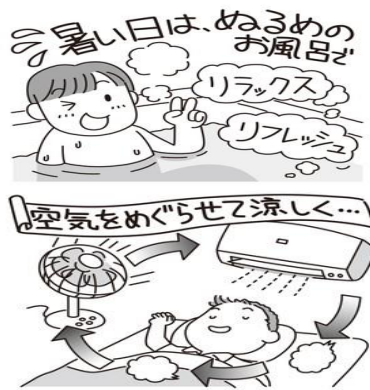
2024年7月19日
ほけんだより夏休み号
北島中学校保健室

梅雨が明けると、一気に暑さが増してきます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が重要です。暑さに負けない丈夫な体づくりを心がけ、めいっぱい夏休みを充実させてください。

夏休みにはたっぷり時間があって、様々なことにチャレンジできそうですね。ただ、「何でもできる」は「何でもしている」わけではなく、しっかりと考えて、北中生としてきちんとわきまえて行動することが大事です。実りある有意義な夏休みを過ごし、休み明けには、また元気な姿をみせてくださいね。

それでは、Have a nice summer vacation!!

【暑い日の睡眠対策】



「定期健康診断結果のお知らせ」について

4～6月の期間、定期健康診断を実施し、異常の疑いのある人にはその都度お知らせをしています。さらに、三者面談では、結果を一覧にした「定期健康診断結果のお知らせ」をみなさんに配付しています。学校での健診は、あくまでも「学業や発育に差し支えのあるような病気はないか」等を見分けるスクリーニングです。

もし、通知をもらった人で、まだ専門医に受診できていない場合は、時間の融通がつきやすい夏休み中に受診することをおすすめします。身体のメンテナンスをしっかりと行い、二学期からの学習や活動、「なりたい自分」になるために備えましょう。



夏休みにチャレンジします!! 『メディアコントロール・チャレンジ』

ほけんだより6月号でもお知らせした通り、北中生のみなさんにはこの夏も「メディアコントロール・チャレンジ」に挑戦してもらいます。メディアコントロールとは、テレビ・スマホ・ケータイ・ゲーム機・パソコン・タブレット等の電子メディアとの上手な付き合い方を、自分の意志でコントロールして生活を工夫することです。8/2(金)全校登校日には、電子メディア講演会もあります。

《『メディアコントロール・チャレンジの取り組み方』》

- ①7つのコースから、健康生活に向けた取組として、自分の中で「少しがんばれば達成できる・続けられる」目標を自分で選択します。
- ②チャレンジ期間は、8/1(木)～25(日)【お盆休みの4日間を含む】です。目標が達成できれば○、できなければ×で、毎日チェックをします。
- ③最終日の8/25(日)には、チャレンジ結果とその理由や今後の課題等を記入し、二学期始業日8/26(月)に提出します。



北中生のライフスタイル



夏の朝、早い時間に咲く朝顔の花。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じですね。

さて、今年も、6月18～21日の週に北中生のみなさんに「健康な生活確認シート2024」で現在の生活の振り返り(平日の平均)と、めざす健康生活の生活スタイルや生活習慣改善のための目標を設定してもらいました。下の表は、現在のみなさんの生活状況をまとめたものです。

【現在の生活(平日の平均)】	1年	2年	3年	全校平均
朝食を時々食べる・全く食べない	8.96 %	8.96 %	11.11 %	9.67 %
運動:1日の運動時間20分以下	16.92 %	14.43 %	19.70 %	17.00 %
睡眠:寝る時刻1時以降	1.99 %	3.98 %	4.04 %	3.33 %
メディア視聴・使用5時間以上	29.85 %	23.38 %	18.69 %	24.00 %



【食事について】

朝食について、全体の9割以上の生徒が「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」と回答していた。しかし一方で、昨年度との比較で、朝食を「時々食べる」「全く食べない」生徒が2.93ポイント増加した。

【運動について】

近年の傾向で、部活動や社会体育(学校外で所属)を含め、1日の運動時間(体育は除く)が2時間以上の生徒とそうでない場合と、二極化の傾向が見られた。「運動時間が20分以下」と回答した生徒の割合は17.00%で、昨年度よりも1.11ポイント増加した。

【睡眠について】

3年生には、21時前後の早い時間帯に就寝し、早朝の5時台に起床して学習したり自分時間に活用したりするという生活スタイルの生徒もいる。一方で、就寝時刻が深夜1時以降と答えた生徒が、全体の3.33%いたが、昨年度よりも1.16ポイント減少した。

【テレビや動画等の視聴・ゲームやSNS等の使用について】

メディア視聴や使用が5時間以上であると答えた生徒が、全体の2割以上おり、昨年度よりも1.53ポイント増加している。しかし、学年が上がるにつれて、5時間以上の視聴・使用をする生徒の割合は大幅な減少傾向が見られ、進路を見据えた行動であったり部活動等に邁進したりする生活様式がうかがえる。また、これも運動時間と同様で、部活動や社会体育(学校外で所属)での活動をふまえ、メディア視聴・使用が1時間未満と答えた生徒との二極化の傾向が見られた。



暑さと睡眠の関係



睡眠不足は、翌日の眠気や疲労の増加等、日中活動にも影響します。睡眠時間が短い場合(4時間)、普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、翌日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかり眠ることが大切です。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より