

7月ほけんだより

2026年7月号
井川中 保健室

6月15日に、生活習慣アンケートを実施しました。その結果、SNS・YouTube等の長時間の利用が井川中生の課題のひとつであることがわかりました。そこで、自分自身の生活をもう一度振り返り、SNS等の長時間に及ぶ使用が与える影響について考えてみましょう！

メディア・SNSの依存度をチェックしよう！

- テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう。
- 朝、起きるとすぐにスマホやタブレット、ゲーム機を見てしまう。
- 夜、布団の中でもスマホやタブレット、ゲーム機を見てしまう。
- 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう。
- ゲームや動画の続きがいつも気になる。
- ゲームや動画視聴を始めるとやめられない。
- ゲームや動画に夢中になって、寝る時間が遅くなる。
- LINEなどの返事が常に気になっている。
- LINEなどで友人関係を悪くしたことがある。

- ◎チェック0~1個・・・Aタイプ
→メディア・SNSと上手につきあえています！
- △チェック2~6個・・・Bタイプ
→メディア・SNSとのつきあい方が少し気になります。
- ×チェック7~9個・・・Cタイプ
→あなたの生活はかなりメディア・SNSに支配されています！！

休日は遅くまで起きていても大丈夫と思っていませんか？

国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていないなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる

時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : → 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

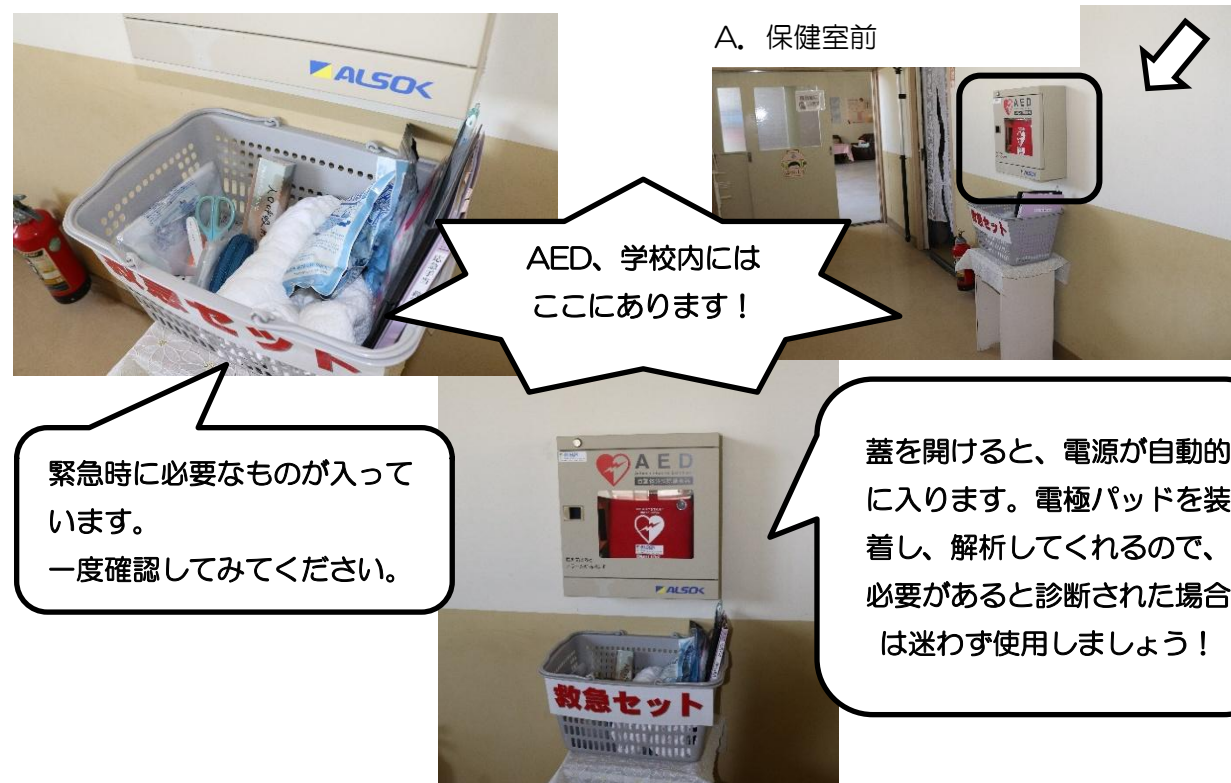
中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう

AED、どこにあるか知ってる？

AED（自動体外式除細動器）は、正常に動いていない心臓に電気ショックを与えて心臓の機能を回復させる医療機器です。救命の現場に居合わせた人が使うことができます。AEDは学校や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。

学校から家までの間や学校内など、自分の生活するどこにAEDは設置されているのか確認しておきましょう。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクの種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。