

ほけんだより夏休み号

令和8年7月17日(金)
北島中学校 保健室

梅雨明けから暑さが増し、いよいよ本格的な夏の暑さがやってきましたね。今週は熱中症アラートが発令される日もあり、また暑さ指数(WBGT)が31を超えることがありました。急な暑さに体がついていかずなんとなく体がだるいなど感じている人も多いのではないのでしょうか。明日から夏休みが始まるため、少し一息つくことができるかと思えます。しっかり疲れをとりながら、また生活リズムを崩すことなくメリハリのある生活を送りましょう。38日間の夏休み、「ダラダラしていたら終わってしまった…」「宿題が全然終わっていない！」などということにならないよう、やるべきことはやる、たくさんの方に挑戦し楽しむ、有意義な毎日にして下さいね。2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



早寝早起き朝ごはん で生活リズムを整えよう！

自由に使える時間が増える夏休み。学校での授業がないため、ついつい夜更かしして、朝ダラダラ寝てしまうことや、朝ごはんを食べずに過ごしてしまう人もいます。しかし、ここで誘惑に負けて生活リズムを崩してしまうと、体調不良にもつながりかねません。みなさんの意識次第で、夏休みを健康的に過ごせるかどうかが決まります。そこで、『早寝・早起き・朝ごはん』に挑戦してほしいと思います。



『早寝・早起き・朝ごはん』を毎日続けることで、体内時計のリズムが整うと言われています。体内時計が整うと、自然と朝すっきり目覚められたり、寝付きが良くなったり、正しい時間帯に空腹を感じたりします。さらにイライラすることやだるさを感じることも減り、心の健康にもつながります。私たちの健康にとって良い影響が多くありますね。夏休みにぜひ実践してみてください。



引き続き 熱中症に注意！！

夏休み中も大変暑い気候が続きます。運動中、自転車等での移動中などはもちろん熱中症の危険が高まりますが、運動中ではないから、涼しい室内だからといって、熱中症になる心配がないことはありません。状況にかかわらず、熱中症対策を万全にすることが大切です。また、涼しい室内ばかりで過ごしていると、いざ暑い環境で過ごしたときに体が対応できず、熱中症になりやすくなってしまいます。暑さ指数や体調をみながら、外での活動も適度に行うようにしましょう。

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です！

体の冷やしすぎに注意して！

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。



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』

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。

《『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、8/2(日)～24(月)[お盆休み4日間を除く]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8/24(月)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8/25(火)に提出します。

スマホやタブレットを使うときは



時間を決めて

メディア機器と上手に付き合ひましょう！！

みなさんは日常的にメディア機器(スマートフォン・タブレット・ゲーム機・テレビなど)を使用しているかと思いますが、正しく使えば非常に便利なものばかりですが、使い方を誤ると心身の健康面にも生活面にも悪い影響を及ぼす可能性があります。



長時間のメディア機器の使用が及ぼす影響



生活リズムの乱れ・睡眠不足

目の疲れ

集中力低下

運動不足

肩や首のこり



姿勢の悪化

心が不安定に

コミュニケーション不足に



デジタルデトックスのススメ

OFF

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- 目や脳の疲れがとれる
- SNSによるストレスが減る
- 別のことに時間を使える

すでに上のような影響が出ている人は要注意！今すぐ改善が必要です。自分の今の使用状況を踏まえた上で、使用するときのルールを決め、とにかく『意識すること』が大切です。意識することで行動化され、正しい使用につながります。

また、少しスマホやゲームから離れてみると、新しい楽しみに出会えるかもしれません。せっかく自由な時間の多い夏休みだからこそ、多くのことに目を向け、普段できないことに挑戦してほしいと思います。