



ほけんだより



竜王北中保健室
令和7年夏休み号



早いもので、1学期があっという間に終わり、夏休みに入ります。長い夏休みとは言え、竜北中のみなさんは、たくさんの課題や勉強、部活動でゆっくり過ごす時間はそれほど多くないのでしょうか？それでも、心の余裕はきっとできるはず。ひとつでもいいから目標を決めて、有意義な夏にしてください。2学期、また元気なみなさんにお会いできることを楽しみにしています。



＼ちょっとずつ＋こまめに／ 水分補給



この時季、いままでよりいっそう気を付けたいのは、やはり熱中症です。猛暑が続くとニュースでも放送していましたね。おもな予防法として「水分補給」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』摂ることがポイントです。暑くなると、私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「喉が渴いた」と感じた時には、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むとお腹が痛くなってしまう可能性があるのです。夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』が鉄則です。

暑さに負けず、熱中症に気を付けて元気に過ごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けてください。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか？



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう！



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



夏休み中は、健康に気を付けて元気に過ごしてください。

そのためにも、健康診断後に受診が必要だと通知をもらった人は、必ず夏休み中に受診しましょう。
また、健康カードを受け取ると思いますが、ぜひ、今の自分の状態を把握したうえで、自分の心と体について考えてほしいと思います。自分のことを知ることは、とても大切なことです。



スマホやSNSの使い方は正しくね

夏休みはスマホを利用する機会が増えるかもしれませんが。多くの人々とやりとりできて便利な反面、「ネット依存」と言って、生活に支障が出るほどゲームやSNSに夢中になり、やめられなくなる人がいます。それほどネットの世界は楽しいのかもしれませんが、心や身体面に大きく悪影響があります。また、知らない間に人間関係にトラブルが生じたり、危険なことに巻き込まれたりするケースもあります。みなさんも普段の使い方をチェックしてみてください。



- ①その情報は事実かどうかは不明。信じる前に情報源を確認しよう。
- ②人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ③個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない。
- ④甘い言葉に誘惑されないで。送った写真や動画は一生ネットに残ります。自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない。
- ⑤ネットで知り合った人や知らない人と、直接会う約束をしない。

アウト・メディアにチャレンジしよう！！

アウト・メディアとは電子メディア（TV・ゲーム・PC・タブレット・スマホなど）に触れる時間をコントロールし、自分の生活を見直すことです。電子メディアは私たちの生活に便利なこともあります。しかし、電子メディアが及ぼす様々な影響もあります。成長している中学生の心や体は大人と比べて影響を受けやすく、依存症になりやすいです。

電子メディアが及ぼす様々な影響

その1 時間への影響

◆睡眠障害

生活習慣の乱れにより、体調不良や集中力低下など、様々な弊害が現れます。

◆学習・読書時間、人とのコミュニケーションの減少

1日は誰でも平等な24時間。TV・ゲーム・スマホなどに接している時間が長いほど、その分学習・読書時間が少なくなるのは当然です。学習時間はもちろん、体を動かす時間や家族や友だちとの会話の時間も大切にしたいですね。

その2 体への影響

◆姿勢や視力への悪影響

- ・長時間のTV視聴などで同じ姿勢を続けていると、筋肉が疲れて姿勢が悪くなります。
- ・画面を見続けると目が疲れたり、瞬きが少なくなって目が乾燥します（ドライアイ）。

その3 脳や心への影響

◆脳や心への悪影響

「前頭前野」は計算する、やる気を出す、思いやる、マナーを守るなど人間らしさに関係する大切な働きがあります。運動や遊び、読書をすることで「前頭前野」が活発になります。この「前頭前野」の働きが悪くなると、怒りっぽくなったり、イライラしたり、暴力的になったりします。そして、ネット依存・ゲーム中毒に…

メディアが悪いのではなく、メディア漬けが問題。上手に付き合うためルールを作ってみましょう。

- ・食事中、学習中はTVを見ない。
- ・寝る1時間前は、メディアに接しない。
- ・メディアは1日30分まで
- ・帰宅後メディアに接しない
- など

デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

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



自分で
スイッチ
OFF

