



夏のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年夏休み号



1学期があっという間に終わり、夏休みに入ります。長い夏休みとはいえ、宿題や課題、部活動に忙しい毎日になるのでしょうか？夏休みをどう過ごすか計画を立て有意義な夏休みにしてください。また、夏休みは誘惑の多い時期と言われています。自分や周りの支えてくれる人たちを守る強さを持ち、行動しましょう。そして、気温が急激に上がるため、こまめに水分補給をし、熱中症には気をつけましょう。

夏休み中も生活リズムを崩さず健康に気を付けて過ごしてくださいね。2学期、皆さんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。



夏休み！暑さに負けず、健康に過ごそう



規則正しい生活を心がけよう

なるべく学校へ行く日ぐらいの時間に起きることが出来るといいですね。また、1日3食バランスよく食べましょう。



むし歯などの治療を済ませよう
健康診断で見つかった目・耳・鼻・口などの異常は、夏休みのうちに病院で診てもらっておきましょう。



メディアを使用する時間に注意しよう
夜遅くまでゲームをしていたり、動画を見たりしていると生活習慣が乱れる原因になります。SNSの使用も注意しましょう。

夏休みを

元気に過ごすために

心がけて欲しい

6つのこと



冷たいものはほどほどに…

暑いからと、ついアイスを食べたりジュースを飲んでばかりいると、体が冷えて夏バテの原因に。程よく温かい飲み物や飲み物を取り入れよう。



水分・塩分補給で熱中症を予防しよう
熱中症にならないために、規則正しい生活して、水分・塩分補給しましょう。無理は禁物です。楽しい夏休みしましょう。

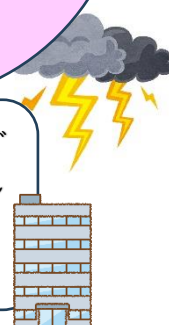


急な天気の変化に注意しましょう

夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。子どもだけで海や川などに近づかないようにしましょう。



雷の音が聞こえたら、直ぐに頑丈な建物へ避難しましょう。
※木には近づきません。



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…

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！

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



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

