

保健だより

R6年夏休み号
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井



明日から待ちに待った38日間の夏休みです。夏休みとはいえ、中学生のみなさんは課題や部活動、登校日などで、ゆっくり過ごせる日はそれほど多くないかもしれませんね。そのような中でも、好きなことをしてリフレッシュをしたり、何か目標を立ててその目標に向けて取り組んだり、自分自身で素敵な夏休みにしてください。夏休み明け、みなさんと元気に会えるのを楽しんでいます。

夏休みのPoint

「光・暗闇・外遊び」

生徒集会で保健委員会から提案しました！

光

夏休み中も太陽の光をたくさん浴びましょう。骨が丈夫になり、免疫力がアップし、心も安定します。また、光を浴びることでセロトニンを吸収し、夜の睡眠の質も改善されます。

暗闇

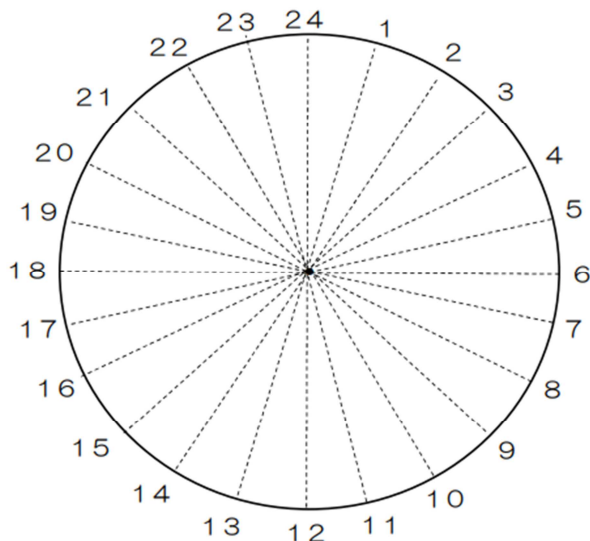
昼間にため込んだセロトニンが夜に暗さを感じるとメラトニンを生成し、良質な睡眠が得られます。明るい光を浴びてしまうと、メラトニンの量が減ってしまうため、夜には、電気やスマートフォンの光に気を付けましょう。

外遊び

セロトニンを作るには、太陽の光を浴びることはもちろん、体を動かすことも大切です。夏休みは熱中症に気を付けながら家族や友達と思いっきり体を動かしてみたいかたでしょうか。

日本体育大学体育学部健康学科 野井真吾先生講話参考

一日の生活予定表



夏休み中の24時間の生活予定（睡眠や食事、勉強など）について、時間を区切って円グラフに表してみましよう！まずは目標を立てることが大切です！

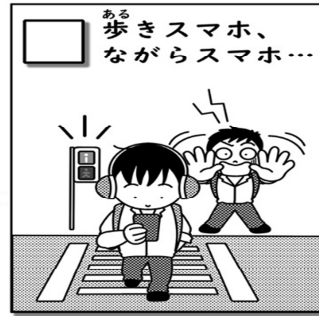
寝る時刻 _____ 時 _____ 分

起きる時刻 _____ 時 _____ 分

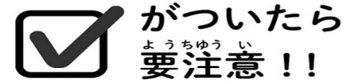
睡眠時間 _____ 時間 _____ 分

※アメリカの国立睡眠財団では、14～17歳の睡眠時間は8～10時間を推奨しています。

あなたのスマホの使い方、だいじょうぶ？



スマホ依存チェック!



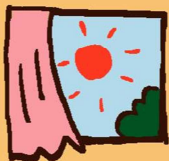
いつもより時間に余裕がでる夏休みだからこそ、テレビやゲーム、スマートフォンなど使用が多くなるかもしれません。使用する時間が増えれば増えるほど、トラブルも起こる可能性が高くなります。家庭で話し合っ規則を決めたり、「ノーメディア day」を作ったりして上手に付き合っていけるといいですね。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



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?



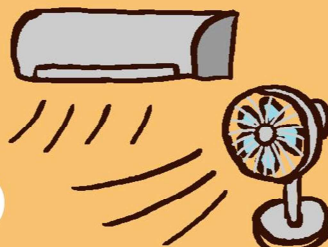
のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



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!

