

# ほけんだより7月

令和5年7月19日  
加茂市立須田中学校  
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。

規則正しい生活リズムで健康な夏休みを過ごしましょう！

ポイントは、起床時刻、就寝時刻、食事の時間を一定にすることです。

メディアの利用時間も決めて1日を有効に過ごせるといいですね。

熱中症や水の事故などにも気を付けましょう。



## 夏バテになりやすいのは こんな生活！

- 就寝時刻が決まっていない



- 1日中エアコンが効いた部屋にいる



- 冷たい飲み物、食べ物をよく口にする



- 体を動かさずにゴロゴロしている



### こんな症状は夏バテのサイン！

- 体がだるい
- 食欲がない
- 頭痛・めまい



## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。  
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



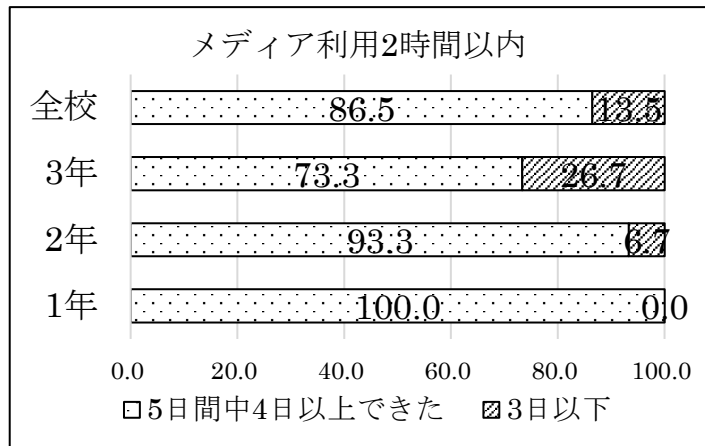
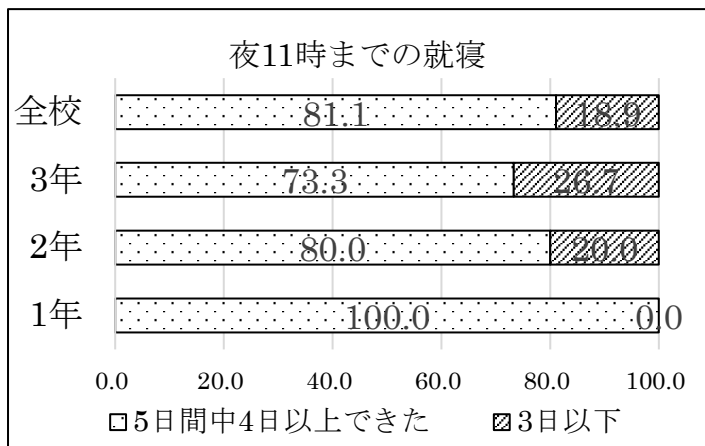
涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

# 第1回元気UP週間の結果より



6月26日～6月30日に実施した元気UP週間の結果の一部をお知らせします。

期間中の御協力ありがとうございました。夏休みの生活リズムやメディアのルールを話し合う機会にいただければと思います。10月に第2回元気UP週間を予定しています。



全校の8割以上の生徒が夜11時までに就寝していますが、学年が上がるほど就寝時刻が遅くなる傾向が見られます。ほとんどの生徒が7時間以上の睡眠をとれていますが、中には遅寝遅起きの生徒もみられました。夏休み中も起床・就寝時刻を決めて、7時間以上の睡眠を確保しましょう。

ほとんどの生徒が2時間以内の利用で、1日の平均利用時間は83分でした。

こちらも、学年が上がるほど長くなる傾向が見られ、就寝時刻とメディア時間との関連がありそうです。夏休みのメディア利用について、ぜひ親子で確認するようにしましょう。

## 生徒の振り返りより

- 目標よりも早く起きよう、目覚ましを早めにセットしておいた。水曜日は部活がなく、メディアを多く見てしまうので、水曜は特に気をつけたい。
- 寝る予定の時間より早く布団に入れた。メディアはタイマーを使ったりして工夫したい。
- 就寝時刻や起床時刻をほぼ同じにできたし、時間を見て行動できてよかった。
- 寝る前にスマホを触るのを少し減らした。今後も続けていく。
- 余裕をもって過ごすために時計を見て行動するようにした。いつも寝る時刻が遅くなっていたけど、今回は目標時刻を意識してできていたと思う。
- メディアの時間をしっかり守ることができた。～時までとしっかり守ったのが、よかったポイントだと思う。
- 絵を描くなど、メディア以外の楽しめることをした。



## 家の方の感想より

- 普段よりもメディアの時間を減らして、その分、体を動かして遊んでいたように思う。
- 部活で疲れて帰ってきているが、いつもどおりすぐに習い事や宿題にとりかかっていた。
- 勉強を先に終わらせることで、一緒に部活動の練習をする時間もとれた。寝るまで限られた時間を効率的に過ごせていたと思う。
- 元気UP週間中は、メディア時間を減らす、早寝早起きができていた。日ごろから意識して過ごすことができるといいと思う。
- この1週間は、早寝早起き、メディア短縮を頑張っていた。計画的な1週間だったと思う。
- いつもは声をかけてから行動していたけど、自分でやっていたので頑張っていたと思う。勉強する時間が増えているので良かった。

