

ほけんだより 夏休み

夏休み号
呉市立両城中学校

夏休みの保健目標



- 夏を健康に過ごそう
- 熱中症を予防しよう
- 病気の治療をしよう

1学期は健康に過ごせましたか？7月に入り、夏バテ気味で保健室に来室する生徒が多かったです。夏バテは日々の生活や食事・運動を見直すことで改善できます。ほけんだより裏面の資料を参考に、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



感染対策は継続が大切です。引き続き、手洗い、消毒、換気等を行いましょ。夏休みの間も毎日の健康観察を忘れず行い、必ずロイロノートに記録してください。日々の記録が自分や家族、大切な人を守ることに繋がります。

体がだるい、食欲不振、おなかの調子が悪い、ぼーっとする、やる気が出ない

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは...

暑さ	温度差	体の冷え	ストレス
<p>暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を放散させ体温を一定に保とうとがんばります。</p>	<p>冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。</p>	<p>冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の動きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。</p>	<p>ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。</p>

保護者の方へ



1学期の保健室来室状況を振り返ると、睡眠不足で体調を崩している生徒が多く、テレビやスマートフォン、携帯ゲームなどのメディア機器利用時間が原因である生徒が一定数いました。

個別の保健指導として、保健室で生徒と一緒に話し合い目標を立てることもありますが、ご家庭での協力も必要となってきます。

メディアの管理能力を高めることは、心身の体調を整えることはもちろん、さまざまな面におけるセルフマネジメント力の向上につながります。お子様の成長のためにも、ぜひご家庭でルールを再確認されてみてください。

【ルールづくりのポイント10】

参考にどうぞ!

1. 子どもと一緒に考える
2. 家族みんなで守ることができる
3. 過剰な使用による弊害（睡眠不足等）を防ぐ目的で話し合う
4. 生活の中で、メディア利用の優先順位を2位以下にすることを目標として考える
5. ルールをつくる以外に、保護者は子どもと一緒に楽しめる楽しみを見つける
6. 守れなかったときのルールも決めておく
7. あんしんフィルターの設定をする
8. 保護者が手本になる
9. つくったルールを見える化して、守ることができたらほめる
10. ルールをつくった後も見直していく

【引用：香川県ネット・ゲーム依存予防対策学習シート】

熱中症対策標語を募集しました!

6月の保体委員会で、熱中症対策標語を募集しました。各クラス2作品を選出し、その中から2作品を学校代表として応募しましたので、紹介します。

3年1組 山下 白桜くん 『夏になり きれいな日差し 牙をむく』

2年1組 松本 碧斗くん 『梅雨が明け 少しの油断で 熱中症』

どの生徒の作品も熱中症を自分達の問題として捉えており、熱中症にならないために何が大切か伝わる作品ばかりでした。引き続き、熱中症対策を意識して行動しましょう。



充実した夏休みのヒケツは 生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

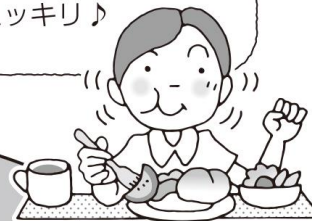


午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



午前6時



朝食

しっかり睡眠

体と心が
健康になる生活リズム♪



脳の
ゴールデン
タイム！

午後0時

昼食

体は
活動モード
MAX

夕食

午後6時

ゆったり
リラックス
タイム♪

夏休みの目標

目標を立てるコツ

- ①何をしたいか（すべきか）
- ②どうやってするか
- ③いつまでにするか

①～③を
紙に書き出して
みよう

- 例
- ・8月10日までに友だちと夏休みの宿題を終わらせる
 - ・試合で自己ベストを出すために毎日2時間朝練！