



令和8年7月1日
東広島市立磯松中学校

睡眠、足りている？

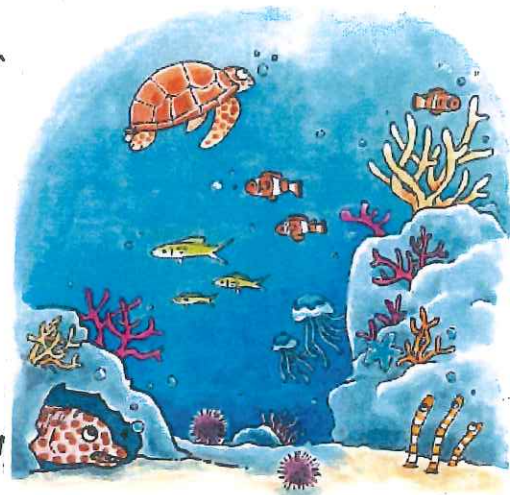
6月18日(木)に全学年に「ゲーム・ネット依存症と睡眠の大切さ」について、保健指導をしました。そこで「ゲーム・ネット依存症チェック」をしてもらうと、「はいの数」が6コでした。「5コは依存症ですか。」など、心配の声がありました。

メディアコントロール週間後の生徒の皆さんの感想から



「スマホを制限したら、勉強に集中できた。」
「タイマーを使って生活したら、11時に寝ることができた。」
「将来のために、スマホの制限をやろうと思う。」という元気が見えました。

した。今後もスマホの制限、質のよい睡眠をとりましょう。



「弱い強い」

年齢を問わず誰もが悩みや不安を抱えています。プロのスポーツ選手の42%の人は、心の不調を抱えていると言われます。「心の不調＝弱い人」ではありません。弱音を見せたり、落ち込んでいることを言葉にしたりする方が気持ちは落ち着き、次のことを考えることができます。

しんどいときは、一人で抱えるのではなく、信頼できる人に話してみましょう。



参考「よわいはつよいプロジェクト」

熱中症

に気を付けましょう。

気温の上昇は世界全体で起きています。2025年に熱中症で救急搬送された人数は、全国で10万人でした。

私たちの熱中症対策もアップデート（最新に更新）していかなければなりません。次の（１）～（４）の対策を行い、暑さ指数(WBGT)によっては活動内容の変更、中止を行うことが大切です。



（１）健康観察

- ・右の表で○×でチェックをし、１つでも×があった場合、活動を控える。

（２）水分・塩分補給

- ・「こまめにちょっとずつ水分補給」がポイント！
１回の水分は100～200mlぐらい。

（３）からだの冷却

- ・保冷剤で頭や脇の下を冷やす。・うちわであおぐ。
・手のひら冷却をする。

（４）がまんをしない

- ・誰でも熱中症になることはある。「このくらいは大丈夫」とがまんをしないこと。体調不良の時は早めに申し出る。

- ☐ 昨夜、十分に睡眠をとった
- ☐ 食事・水分がとれている
- ☐ 頭痛・腹痛がない
- ☐ 下痢をしていない



大会当日の食事

部活動の大会では、試合と試合の間の時間を利用して、捕食を上手に摂りましょう。「力を出しやすいようにする」「熱中症の予防」のためにです。私が個人的にいいと思う補食は、おにぎりです。噛んで食べることで、疲れが取れ、力が湧いてきます。

