

ほけんだより 8～9 月

令和 6 年 8 月 2 7 日

河内中学校

保健目標

- ・熱中症を予防しよう
- ・生活リズムをとりもどそう



今年の夏休みは、とても暑かったですね。みなさんはどのように過ごしましたか。もうしばらくは、熱中症への注意が必要です。休み中に、生活リズムが崩れてしまっている人やほとんど家の中で快適な生活を送っていた人は、学校生活に耐えられる生活に戻しましょう。

夏休みの健康生活チェック！！

※できたものに
チェック☑を
入れよう！

- ☐ 早寝・早起きできた。
- ☐ 朝ごはんは必ず食べた。
- ☐ ゲームやスマホの時間を決めて守れた（使いすぎなかった）。
- ☐ 涼しいところばかりにいないで、運動したり外に出たりして、体を動かして汗をたくさんかいた。
- ☐ けがや病気はしなかった。
- ☐ 今朝は元気に学校に登校できた。

生活リズムの基本はやっぱり



よい睡眠のために！！

寝る時刻を決めて守ること
★決めた時刻に眠りに入るポイントは2つ

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

朝はカーテンをあけて日の光を浴びる。夜のテレビやゲーム機、パソコンの画面、コンビニの明るい電気は睡眠の妨げになります。夜の部屋の電気は少し暗めの照明にしましょう。

体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

疲れていても、夕方に寝ると

夜の睡眠の質が下がることに

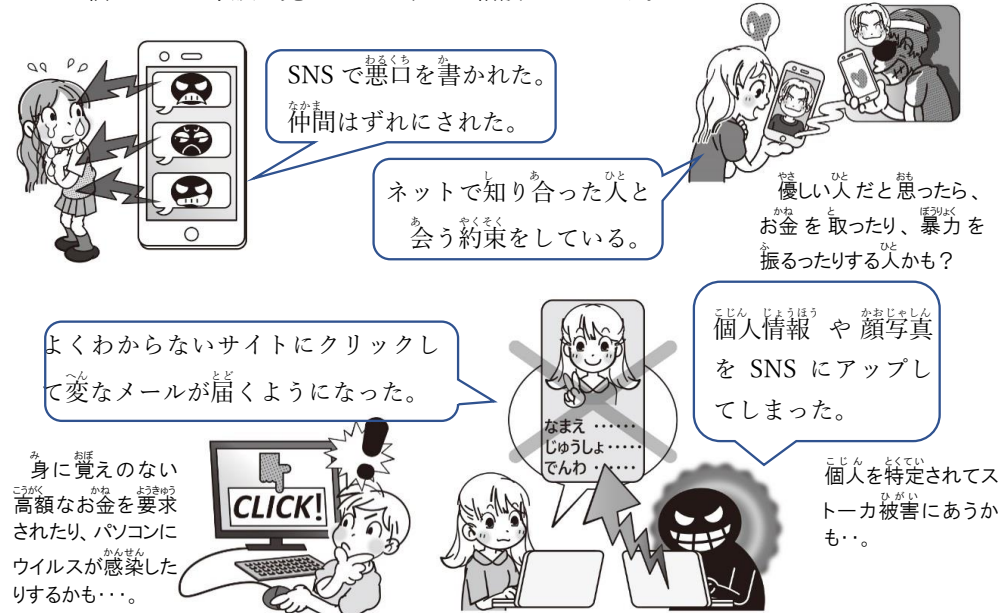
昼間眠くなった時は、★15～20分くらい★椅子にもたれる・机に伏せる程度、★午後3時までに仮眠をとる などをするとうすきり出来ます。

しかし、それ以上寝ると、夜寝られなくなったり、途中で目が覚めたりする原因になります。

ひとりで悩まないで！

夏休み中にスマホやゲーム、ネットの世界にはまった人はいませんか。

その中で、次のようなトラブルはありませんか。何か困ったことがある場合は、一人で悩まないで家族や先生などに早めに相談しましょう。



朝活のすすめ！

～学校生活モードに切り替えよう～

ちょっとくらい夜ふかしや朝寝坊ができた夏休みですが、朝、目が覚めない、からだがだるいという人は、朝活で生活リズムを取り戻しましょう。夜は早めに寝て、朝、余裕を持って起きると、朝ごはんもおいしく食べられて一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用して読書や散歩など、自分なりの「朝活」をしてみませんか。少しずつ学校生活モードに切り替えましょう。

◇ヤングスポット◇

けじめつけた行動 大切に

「若いうちにはできないことは多い」とよく言われる。でも、なかなか難しい。やるべきことを阻む誘惑が多いからだ。もとより、私も誘惑に惑わされてばかりだ。勉強や部活といった今しかできないことをやるべきだが、交流サイト(SNS)やゲームといった「楽な方」「楽しい方」へと流されている。勉強や部活は今後の大きな糧となるが、煩わしさ故に現実逃避している。SNSなどの、やはり誘惑があるものに流されていると、自分の軸といったものがなくなってしまうと感じるし、その不安が一層生活リズムを崩す悪循環を生む。父はよく私に言う。「けじめをつけて行動しなさい。勉強も大切だが友達と遊ぶことも今しかできない大切なことだ。両立するためには、けじめをつけ、今自分に必要なこと、やるべきことを見極めろ」と。人生の分岐点にいる私にはとても重要なことだと思う。今やるしかない受験勉強に一生懸命になりたい。(周南市)

高校生 松本 樹 16歳

【令和 6 年 7 月 1 9 日 中国新聞朝刊より】

心もからだも学校生活モードへ切り換えてね！

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています。