



ほけんだより

7月



令和5年7月19日
佐世保市立福石中学校
保健室

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がやってきました。まだ雨の日も続くと思いますが、晴れ間がみられた時の蒸し暑さは、夏本番です。急に暑くなるので、体を徐々にならして、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症を予防しよう！

蒸し暑くなりましたね。熱中症が心配な季節です。油断せずしっかり予防対策をして備えましょう。

予防で大事なこと



睡眠



朝昼晩の食事



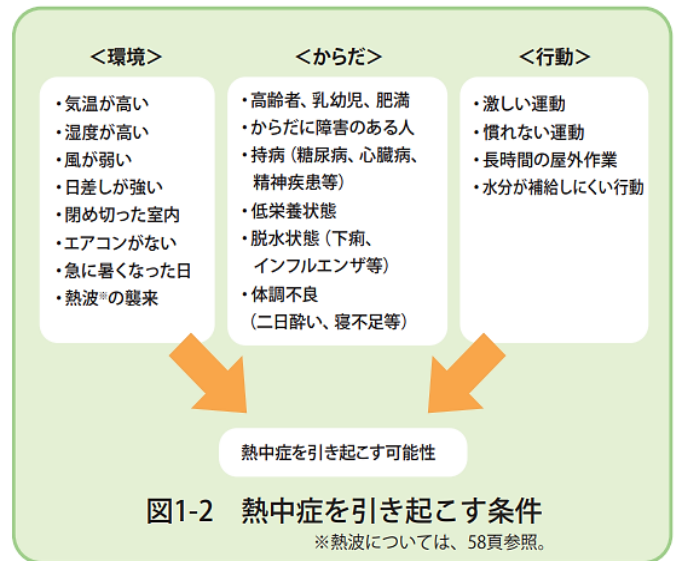
こまめに水分補給



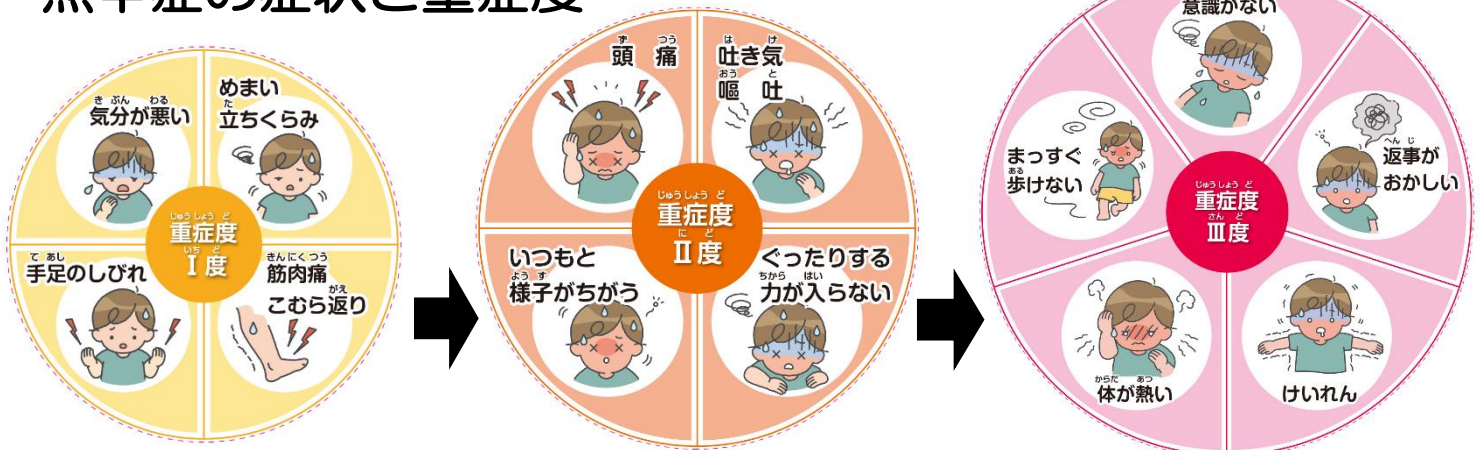
適切な休憩時間



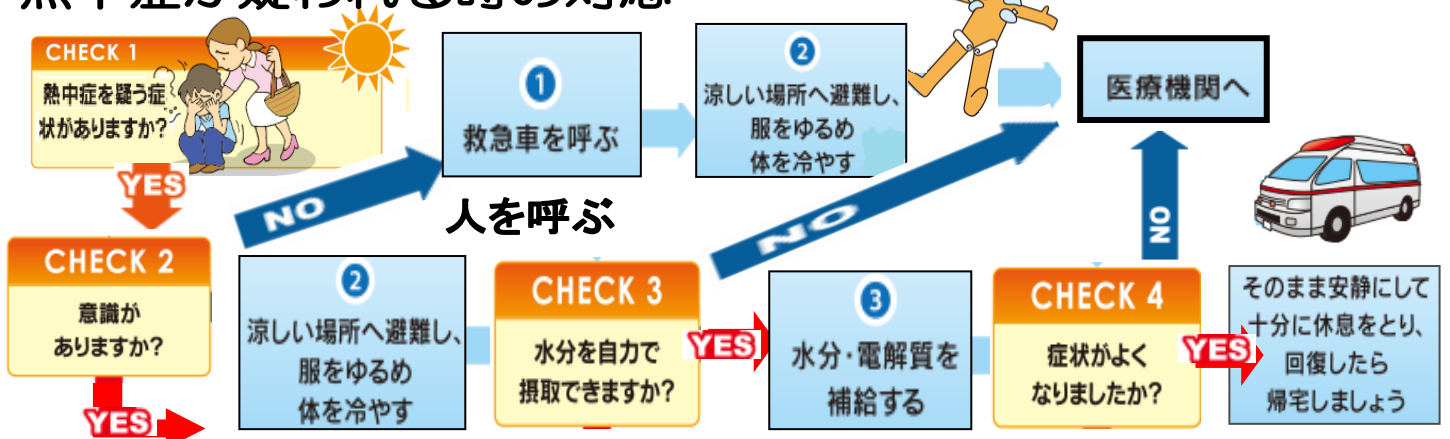
帽子や涼しい服装



熱中症の症状と重症度



熱中症が疑われる時の対応



今週末から夏休み！自分のためになる、取り組んでほしい4つのポイント

ポイント

A

夏休みは治療のチャンス

放っておいても治りません。早めに歯医者さんに行って、診てもらいましょう。お休みのうちだと、通院もしやすいですよ。



B

睡眠・運動・栄養がポイント!

身長をのばすために必要なのは、睡眠・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすり眠りましょう。栄養バランスのとれた食事



C

暑さに強い体づくりを



夏の部活をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。部活中は、こまめな水分補給を忘れずに。

D

時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム…と画面に向かっている時間は1日どれくらいでしょうか？



スマホをさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、友だちと過ごす時間がもっとつくれますよ。



家庭教育講演会「メディア安全講話」

7月14日(金)のメディア安全講話では、スマホなどの電子情報通信機器からの情報との付き合い方について、お話をいただきました。ネット情報の特性、長時間使用による体への影響、体への影響を防ぐ手立てなど、詳しくお話を聞けましたね。自分の現状を振り返り、改善したほうが良いところが見つかった人は、この夏休みに、ぜひ改善への第一歩を踏み出してみましょう。

○責任の意味 法的・社会的・経済的責任

→未成年の場合は、保護者に相談すること。

○メディアを使う時は、「時々遠くを見る」「時々体を動かす」「30分ごとに目を休ませる」ことが大事。

○理想的な睡眠時間 13～18歳は8～9時間。

○体への影響が少ないのは、一日1時間未満。

○スマホを1時間未満にして自学を増やすと学力 up! 学力 up には睡眠不足でも、寝すぎてても良くない。

○中学生4時間37分使用。→一生のスクリーンタイムは約14年。一日1時間なら365時間/年間。

○試験や試合の前はスマホ休みにしてみよう。

メディアコントロール基本5項目

- ①食事中は、テレビを消す。(スマホも触らない)
- ②勉強中は、テレビ・音楽を消す。(ながら勉強はしない)
- ③メディアの使用時間は一日2時間(休日は3時間)以内にする。(あらかじめ決めておき、終わったらスイッチOFFする。)
- ④就寝時刻1時間前には、メディア機器をスイッチOFF。
- ⑤就寝前にメディア機器を親に預ける。(リビングに置く)

毎月第3日曜日は、ノーメディアデーです