

# 保健だより

夏休み号

大矢野中学校保健だより夏休み号

令和6年7月19日(金)

文責：養護助教諭 田中 愛理

いよいよ夏休みですね！ きっと楽しいことがぎゅっとつまった夏休みになると思います。でも、楽しいことに夢中になって、ついつい不規則な生活になってしまわないよう、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょうね。

## 夏を有意義に過ごそう

### 生活リズムを整えよう

- ・睡眠時間の確保  
(8時間は寝ましょう)
- ・バランスの良い食事  
(毎日3食)



### 病気・けがの予防

- ・特に熱中症、夏かぜ、自転車・水の事故などに注意しましょう
- ・下痢や腹痛、喉の痛み、食欲不振が続く時には早めに病院を受診する

### 運動をする

- ・部活をしていない人は、運動をして、ストレス発散や体力をつけましょう！
- ・無理をせず、楽しく行いましょう



### 笑う

笑うと免疫細胞も元気になります。ストレスも解消されて、一石二鳥！



### タバコ・アルコール・薬物の誘いは絶対にのらない

決して迷わないこと。  
ハッキリ・キッパリ！  
その場から離れる！



### 治療をすませる

- ・歯や眼の治療が必要な人は夏休み中にすませましょう
- ・眼鏡やコンタクトの調整もお願いします



## 「メディアコントロール」をやってみよう！

テレビやゲーム、スマートフォン、パソコンなど...私たちの周りにはたくさんの「メディア機器」があります。

とても便利で楽しいものですが、使いすぎると心や体にさまざまな影響が出てきます。健康のために、使う時間を決めて「メディアコントロール」をすることが大切です。

### メディア機器を長時間使い続けていると...

- 視力が低下する
- 睡眠不足になる
- 会話が減る
- 頭痛や肩こりが起こる
- 学力・集中力が低下する
- 感情がコントロールできなくなる
- 見る(遊ぶ)のをやめられなくなるなど



### メディア機器に触れる時間をコントロール

- メディア機器に触れる時間を「1日2時間」までにする
- 寝る1時間前にはメディア機器は使用しない
- メディア機器から離れてリアルな経験を



感染症対策も引き続きお願いします。

人混みに出かける機会が増えると思いますが、こまめな手洗いとアルコール消毒、マスク着用を徹底してください。夏休み期間中に感染症にかかった場合には、学校へ連絡をお願いします。

2学期に皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています。