

ほけんだより7月

松江第一中学校 保健室

梅雨に入ったと思ったら、真夏のような暑さが続いていますね。みなさん体調はいかがでしょう。例年、暑さが厳しくなりだす6月は保健室が混雑する傾向にあります。今年の6月もたくさんの方の来室者がいました。

朝食を食べずに登校したり、朝から水分を取らずに過ごすことはもちろん熱中症の要因になりますが、睡眠不足も心身にとても大きな影響が出ます。

今まで通りの生活習慣ではこの暑さが乗り切れない場合もあります。「いつも通り」の時間に寝れば問題なし!」「いつも通り」の生活で元気だから大丈夫!」というのは少し危ないかもしれません。ちょっとでも疲労を感じたら、睡眠習慣を見直し、早めの就寝や寝る前の習慣を見直してみてください。

定期考査前には「勉強のために」と睡眠時間を削ってしまった方もいるかもしれません。知識の定着には必ず【質の良い睡眠】が必要です。これから受験を迎える3年生には特によく知っていてほしいのですが、睡眠を削って勉強をすることは良い方法とは言えません。勉強と睡眠のどちらかの時間を削るとしたら、勉強時間を削っても睡眠時間は確保してほしいと思っています。知識の定着、心身の健康のためにも睡眠がいかに大切か実感してもらえると嬉しいです。



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。



周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつ

かは終わりが来ます。今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心して、ちょっとほほえましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！すると、肩の力が抜けて毎日が少しラクになりますよ。



水泳の授業が始まります

毎日の体調管理をお願いします。
健診後の治療が済んでいない方は
受診も忘れずにお願いします。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

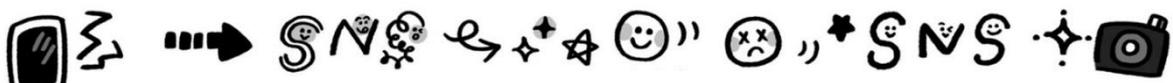
デジタル
デトックス
のススメ

OFF

こんな効果が!

- ・疲れがとれる
 - ・他のことに時間を使える
 - ・SNSなどのストレスが減る
- などの効果があります!!

ぜひ1日(数時間)だけでもデジタル機器から離れる生活をして、
【脳】と【身体】を休める機会を作ってみてください!



SNSの使い方に注意! 困ったら早めの相談を!

今は、多くの人が使っているSNS
(ソーシャル・ネットワーキング・サー
ビス)。そこに潜む危険について知っ
ていますか?

SNSを利用して多くの人と交流し、
さまざま意見を交わすことは、悪い
ことではありません。ただし、安易に
個人情報を書き込んだり、プライベ

トな写真をアップし続けると、思っ
たがけの事態に巻き込まれる危険性が
あります。また、ちょっとした一言が、
いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必
要? 送信ボタンを押す前は、ちょっ
と立ち止まって考えてみる心の余裕が
必要です。

