

からだ

R6.7.17 No.4

美濃加茂市立西中学校 保健室

夏休みまであと少しです。夏休みは、自由な時間が増えますが、これまでの生活リズムが乱れやすいときでもあります。この長い夏休みを利用して、勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

規則正しい生活リズムで元気を造ろう

早寝・早起きのリズム

生活リズムを整えるには、まず早起きして、窓を開けて太陽の光を浴びましょう。

光を浴びることで体内時計がリセットされます。

また、休みの日から夜更かしせずに決まった時間に寝ましょう。



朝食を食べよう!!

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。朝食一緒...なんてことがないように3食いかりよう。



バランスよい食事

肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して、夏バテ防止にはビタミンB1を含むものを! (豚肉・きのこ類など)

冷たい物のとりすぎに注意

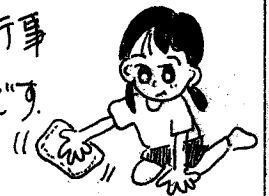
暑いと冷たい物がほしくなりますが、冷たい物のとりすぎは、胃腸の機能を低下させます。

冷たい物ばかりとっていると、冷たさで胃腸の温度が体温より低くなって働きがにぶくなり、悪くなります。



体を動かそう お手伝いをしよう

家でだらだらせず、適度に体を動かそう。また、積極的に家のお手伝いをしましょう。地域社会の奉仕活動や行事などに参加することも大切です。



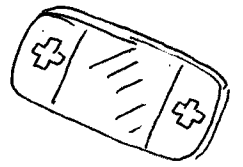
病気の治療・検査も

普段、部活動や習い事で忙しくて、病院に行けない人も多いようです。この夏休みに必要な検査・治療を済ませることをおすすめします。

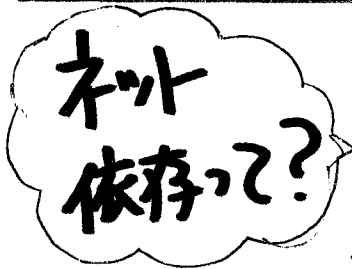




メディアコントロールをしよう!



自由な時間が増える夏休み、おうち時間を過ごす時にスマホ、パソコン、ゲーム、タブレット等のメディア類を使うこともあるかと思います。使えばいけないものではないかもしれませんが、成長期にあるみなさんが、メディア漬けの生活をするこに、問題が生じる可能性があります。



インターネットは魅力的です。SNSやゲーム、動画など、楽しいものはいくらでもあります。しかし、使っているうちにむと使いたくてたまらなくなり、自分をコントロールできなくなることがあります。これがネット依存やネット中毒といわれる状態です。



メディアと上手につき合う4つのコツ!!

1. インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用しましょう。

2 SNSの利用は慎重に

メールやSNSでのやりとりは、相手の表情が見えないので、誤解が生じやすくなります。自分も冗談のつもりでも、相手は深く傷つくこともあります。

書き込んだものは二度と消せません。

3. 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人の中には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。

実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。

4. 家族とルールを決めましょう

スマホなどタブレット類を使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。家族の人と話し合っ、ルールを決めましょう。

保護者のみなさまへ

○夏休みはついつい生活が乱れがちになり、不規則な生活になりがちです。生活リズムの乱れから夏休み明け後、体調不良を訴えるお子さんが何人かいます。夏休み中に「早寝・早起き・朝ごはん」の声掛けと規則正しい生活をよろしくお願ひします。また、**メディアの使用時間などについてもルール**をお子さんと決めるといいですね。

○視力、歯科、内科など「医療機関への受診の勧め」の用紙をもらった方は、この夏休みに受診をお勧めします。美濃加茂市では中学生まで医療費は無料です。この制度は保健の向上、福祉の増進を目的としたものです。特に **3年生は今年度医療費が無料の最後の年**となります。よろしくお願ひします。