

いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき

令和3年8月

えびの市立真幸中学校
保健室



厳しい暑さ、続く大雨、新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大、、、心配なことがつきない夏休みでしたが、大きな病気やけがなく元気に過ごせましたか？

今日から1学期後半がスタートします。すぐに体育大会も控えています。先生からの心からのお願いです。夏休み中に乱れた生活リズムを早く取り戻して、体調を万全にすることに力をそいでください。規則正しい生活が、あなたの命と健康を守ることにつながります。失って気づく健康の大切さ・・・ですが、失う前に、失わないように気をつけてほしい。特に、夜更かしの元となるスマホやゲーム、友達の誘いなどの誘惑に負けず、健康第一で頑張りましょう！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。

それでは疲れがたまるし、すぐに生活を戻すのが大変！平日・土日にかかわらず、早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

① ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規

則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

② ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

③ ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



屋

間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

④ ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり・・・ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方を自分でコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険があります。

普段の使い方をチェックしてみよう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

～*～*～ 保護者の

皆様へ ～*～*～

グレーゾーン、危険ゾーンにあたる人は、自分でコントロールする力が未熟であると考えられます。ネット依存になると、健康や生活に問題が起きていると分かっているにもかかわらずやめられなくなります。

スマホやゲームは、家庭で買い与え、家庭で使用するもの。そのため、保護者の方々の協力が必要です。スマホやゲームを子どもの寝室に持たせない、充電する場所をリビングなどに決める、親とのルールを守れない場合は毅然とした態度で取り上げるなど必要になってきます。今一度、親子で話し合い、ルールの再確認をお願いします。また、ルールを決めず自由に使わせている状態にあるご家庭は、早めの対応をお願いします。

* * 長期休みは治療のチャンス！ * *

なぜ症状がないことや2週間以内に感染拡大地域へ行っていないかなど、病院によって受診できる条件があり、コロナ禍での病院受診が難しい中、きちんと病院へ行き、受診報告の紙を出してくれたみなさん、ありがとうございます。

自分の健康のために自分で時間を作り、行動ができる人、とても素敵です。また、あなたたちの健康を気にかけて、病院受診のサポートをしてくださった保護者の方々にも感謝です。

セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

まだ治療が済んでいない人は、早めに行きましょう。「行ってきました！」「むし歯の治療終わりました！」の報告、待っています。むし歯がなかった人も、むし歯予防のための、定期検診をおすすめします。



お酒は

NO!

お酒を飲み始めるのが早ければ早いほど依存症になりやすいと言われています。「ひと口だけ…」でも、絶対ダメ！