

# 夏休みのほけんだよ！

令和5年7月  
飯山清中学校  
保健室発行 No.6

なつやす  
**夏休みを  
げんき  
元気に  
す  
過ごそう！**

がっこう やす あいだ きそくただ  
学校がお休みの間も、規則正しい  
せいかつ  
生活することは、とても大切です。

あつ なつ げんき す  
暑い夏を元気に過ごすためのポイントについて、  
いっしょ かんが  
一緒に考えてみましょう。

ジュースばかり飲んでいませんか？



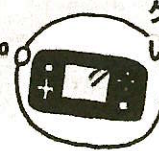
よるおそ  
夜遅くまで  
お  
起きて  
いませんか？



れいぼう  
冷房のある部屋にばかり  
いませんか？



ゲームばかりして  
いませんか？



## 休みの間も、規則正しい生活をおくるわけ

わたし あさ お ねむ せいかつ まいにちつづ  
私たちは、朝起きて眠る生活を毎日続けています。この毎日の生活リズムをコントロールしているのは脳の視  
しょうかぶ  
床下部で、ここに体内時計があります。

たいないどけい  
体内時計は、1日約25時間のリズムで動きます。つまり、1日24時間の世界で生きている私たちは、どこか  
でリズムをリセットしないと時計がくるってしまうのです。

たいないどけい  
**体内時計のはたらき**

にち たいおん へんか  
**1日の体温を変化させる**

ねむ  
**ぐっすり眠れるようにする**

だから

↓  
たいないどけい みだ  
体内時計が乱れると…

あさおき  
朝起きられなくなる



にっしょうげんき  
日中元気が出ない



なかなか集中できない



よく眠れなくなる



といった問題が出て  
きます。当てはまる  
ものはありますか？

たいないどけい はたら ただ たも  
**体内時計の働きを正しく保つために**

きまつたじかん  
決まった時間に起きて、朝の光  
を浴びる（朝食も忘れずに！！）



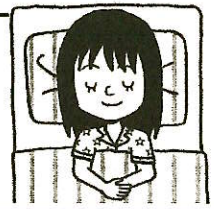
にっしょう てきど  
日中、適度に  
体を動かす



べんきょう しゅき  
勉強は集中して  
取り組む



ねるまえ  
寝る前にブルー  
ライトなどの  
光を見ない



すいみん からだ やす  
睡眠は、体を休めるだけではなく、体を成長させたり、記憶を定着させたりする大切なものです。毎日の生  
かつ ただ たいないどけい しょうす はたら げんき なつ す  
活リズムを正して、体内時計を上手に働かせて、元気に夏を過ごしましょう！

# な つに気をつけたい病気やけが

## 感染性胃腸炎 や食中毒

食中毒にはいろいろなウイルスや菌が関係しています。ノロウイルスやウェルシュ菌などが有名です。せっけんでの手洗いの徹底、常温で放置した食べ物を食べない(再加熱しても死なない菌がいる)など、対策をしましょう。



## フール熱

咽頭結膜熱ともいい、目の充血や発熱、のどの痛みなどの症状があります。フール以外でも、せきやくしゃみ、タオルの共用などでも感染します。せっけんでの手洗いをし、ハンカチやタオルを共用しないようにしましょう。

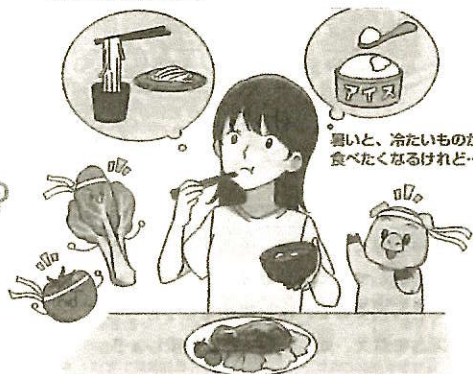
## 日焼けのし過ぎ

日焼けには、紫外線により皮膚が赤くやけど状態になる「サンバーン」と、その後肌が黒くなる「サンタン」があります。日焼けのし過ぎは、将来の皮膚や目の健康にいろいろな悪影響を及ぼすことがわかってきました。日焼けのし過ぎには注意しましょう。

## つめたいもの

とりすぎでいませんか?

夏は冷房で冷え、冷たい食べ物を食べて冷えた体を温めるためにも、食事では体を温める食べ物をとりましょう。ビタミン、ミネラルが豊富な豚肉や卵、野菜、果実なども忘れずに。



## す

いみん時間、足りていますか?

日本人は、世界的に見ても睡眠時間が足りないようです。ただし、私たちの体は「寝だめ」することはできません。毎日、決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きるようにしましょう。

## やくそくしよう! スマホやゲームの使い方

自由な時間が増える夏休みだからこそ、自分のために、時間を有意義に使ってほしい。スマホやゲームの使い方について、夏休み前に決めておきましょう。



- ☐ 使う時間：1日 時間
- ☐ 勉強時間には見ない(鞆にしよう 預ける)
- ☐ SNSには他人の悪口を書かない、聞わない
- ☐ SNSに書き込む前に、一呼吸、見直します
- ☐ スマホを使いながら歩かない、ゴロゴロしない
- ☐ 知らない人からの誘いは断る
- ☐ 個人情報というのが、家族で話し合う
- ☐ 有料のものは、家族で使い方を相談する



## み

ぜんに防ごう! 熱中症!

今年の夏も、暑くなりそうです。熱中症を予防するためにも、つぎの点には注意しましょう。

- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない
- ☐ こまめに水分を補給する
- ☐ 日差しが強いときは帽子や日傘を使う
- ☐ 汗をたくさんかいたときは水分と塩分を補給する

