



2024年 7月 平岡南中学校 保健室

梅雨も明けていないのに毎日暑いですが、1学期も残り少しです。あと2週間もすれば、みんなが楽しみにしている夏休みに入ります。時間がたくさんあるのでスマホやゲーム、動画などに夢中になる → ついつい夜更かししてしまう → 朝起きられない → 朝ごはんを食べる時間がない → 睡眠時間や栄養が足りず、暑さに負けて体調が悪くなる・・・という負の連鎖になってしまわないように、“早寝早起き朝ごはん”をしっかりと意識した規則正しい生活、スマホやゲームなどのデジタル機器を使いすぎない生活を心がけてください。

暑い日が続きますが、熱中症にならないための正しい生活習慣と必要な水分補給を忘れないようにしてくださいね。

熱中症の原因！

足りないのは“水分”？“塩分”？“睡眠”？“栄養”？



梅雨が明けるとどんどん暑くなる一方ですが、涼しくなるまで今まで以上に気を付けてほしいことが『熱中症』です。

熱中症には様々なタイプがあり、体の中で

①水分が足りなくなっている ②塩分が足りなくなっている

①は単純に体の中で水分だけが足りていない状態

②は汗を大量にかいて、水分も塩分も失われているところに、水分だけを補給し塩分がさらに足りなくなっている状態

そして多くの場合でその両方に当てはまるのが、

③睡眠がたりていない

④栄養が足りていない = 朝ごはんを食べていない です。

「不足」に注意しよう！

①②の場合は、こまめに水分補給をする、また、汗をたくさんかいた時には水分だけでなく、塩分も一緒に補給することで防ぐことができます。

しかし、③④はその場でどうにかできることではありません。普段の生活でどれだけ自分が気を付けられるか次第です。規則正しい生活を送ることは熱中症を防ぐことにもつながりますよ。

また、冷たいものをとりすぎることによって内臓の働く力が下がると、栄養を吸収しにくくなります。エアコンや扇風機の風に直接当たったり、寒すぎてからだ冷えると、からだの調子をととのえる仕組みが働きにくくなります。これらも熱中症のリスクが上がる原因なので、気を付けましょう。

脳にいいこと = 生活習慣を整えましょう



健康安全集会で睡眠時間、スマホの使い過ぎ、朝ごはん、運動と脳の働き、学力に関連した話をしました。ぜひ、“生活習慣を整える”、“スマホの使い方を考える”夏休みにしてみてください。

特に夏休みに入ると、学校がある時と比べてスマホを使う時間も多くなると思います。スマホに“使われる”のではなく、スマホを“使う”ように意識しましょう。今回の話を思い出して生活習慣を整え、スマホの使い方を考え直すきっかけにもらえたらいいなと思います。

夏休みの生活を考えよう!!

- ①頑張っても8時間は寝ましょう（睡眠を削っての勉強は効率も効果も悪いです・・・）
- ②スマホを触らない時間を作りましょう（スマホを触って失う10点・・・その10点が大事ですよ）
- ③朝ごはんを食べましょう（学力も運動能力も UP!!）
- ④少しでも運動しましょう（座りっぱなしから立つだけでも OK）

あなたは大丈夫？ *スマホ依存度チェック*

- スマホはいつでも手に取れる場所に置いている
- 1分でも時間があればスマホを触ってしまう
- 思い出せない名前などがあるとすぐにスマホで検索する
- 覚えておきたいものはスマホで写真を撮る
- 初めての場所にスマホなしでたどり着ける自信がない
- 調べ物はほぼスマホやパソコンに頼っている
- いつも忙しく、時間に追われている
- 情報に乗り遅れることが不安
- スマホの着信音やバイブレーションの空耳が聞こえることがある
- 夜ふとんの中でもスマホを見ている



今以上に当てはまる項目が増えないように、徐々に減らしていけるといいですね。

デジタルデトックス = スマホを使わない時間 を作ろう!

睡眠の質がよくなる

SNS による
ストレスが減る



目や脳の疲れが
取れる

別のことに時間が使える

スマホを使うことが自体が悪いのではなく、使いすぎることによって心身の健康に影響が出るのが問題になっています。スマホを使わない時間を自分で作ることで、スマホ依存による心身の健康被害への悪循環を断ち切ることができます。