

# ほけんだより



令和6年7月23日  
矢島中学校保健室  
No.6

気温が高く、蒸し暑い日が続いていますが、いよいよ明日から夏休みですね！何か一つでも目標を決めて、有意義な夏休みにしてほしいと思います。もちろん、健康と安全にも十分に気をつけてください。夏休み明け、さらにパワーアップした皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 夏休み、どう過ごす？



### ●熱中症対策

- ・こまめに水分補給
- ・塩分をとる
- ・帽子をかぶる
- ・睡眠をしっかりとする
- ・体調が悪いときは無理をしない。

### ●生活リズムを崩さない

夏休み中も普段と同じ時間に起きることが、生活リズムを整えるコツ。朝ご飯もしっかり食べよう。



時間を決めよう



スマホやゲームの

### ●メディアコントロール

先月の反省を生かして、メディア機器を使用する時間を決め、空いた時間を有意義に過ごそう。

## WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒 (25以上28未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
注意 (25未満)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

## 夏休み中に治療しよう

本日、健康診断結果一覧を全員に配付しました。4月からの健診結果の一覧となっていますので、必ず保護者の方に見せるようにしてください。受診が必要な人には、すでにお知らせを配付してあります。まだ病院へ行っていない人は、夏休み中の受診をおすすめします。結果は夏休み明けに学校に提出してください。

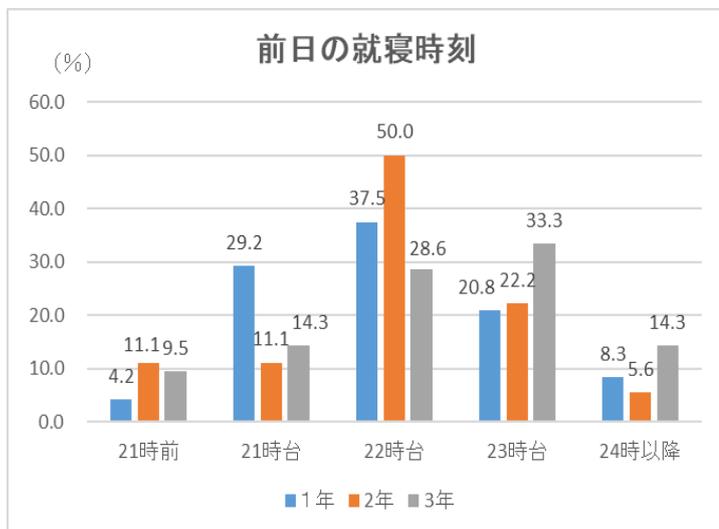


# 生活習慣アンケートを実施しました！

(調査日：7月2日～7月5日の間の1日 調査人数：63名)

アンケートの中でも、特に気になる部分を取り上げました。自分の生活と照らし合わせてみましょう。

## ●就寝時刻について



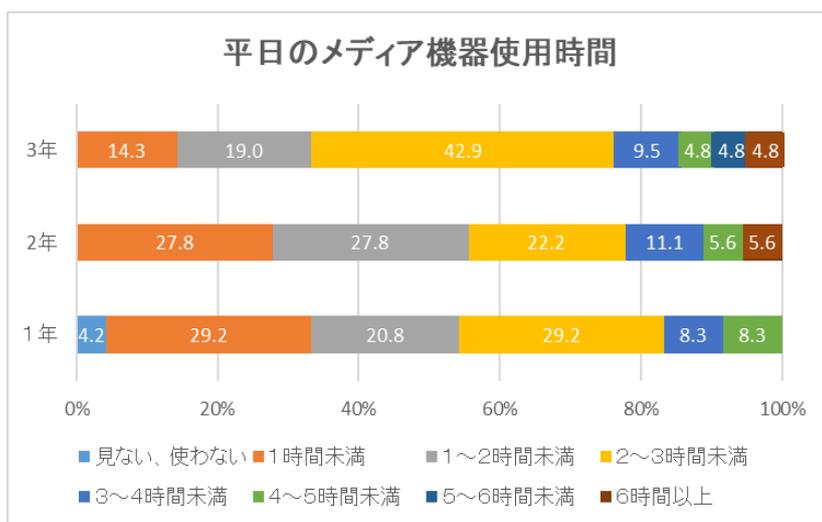
どの学年も、半数以上の生徒が23時までに就寝しているという結果となりました！



一方で、3年生の就寝時刻が遅い傾向にありました。また、24時以降に就寝するという生徒も学年問わずみられました。

睡眠不足は、翌日の体調に大きく影響します。成長期のみなさんは、遅くとも23時には就寝する習慣を身につけられるといいですね。

## ●メディア機器の使用について



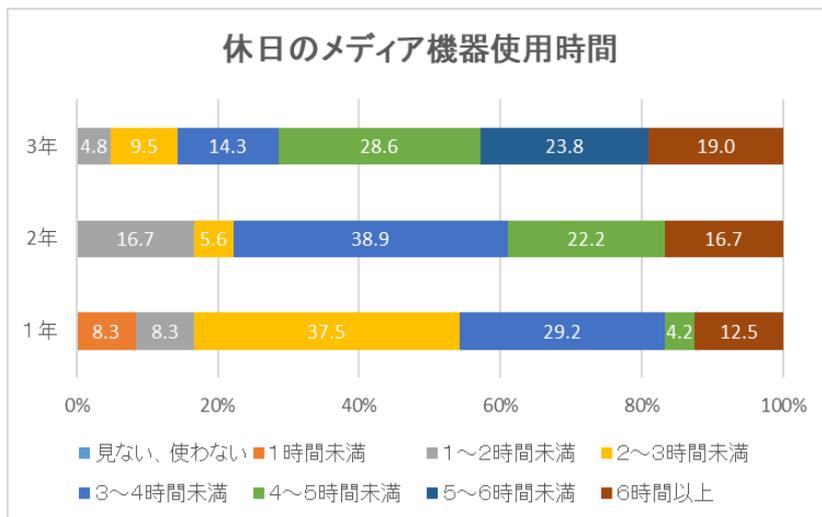
平日は、1・2年生の約5割の生徒が2時間未満の使用時間でした。



一方で、3年生の約7割の生徒が平日2時間以上使用している結果となりました。また、2・3年生の中には、平日でも6時間以上使用している生徒もいました。



休日になるとどの学年も一気に使用時間が増え、1年生の約2割、2年生の約4割、3年生の約7割が4時間以上使用していました。



メディア機器の長時間の利用は、目にも脳にも悪影響をおよぼします。

この夏休みに今一度、メディア機器とのつきあい方を考えてみることをおすすめします！