



## いよいよ夏休み！夏休み中も健康で安全な生活を！

### 夏バテしない生活術 ～こんな行動に気をつけよう！～



朝ごはんを抜く

朝ごはんを食べることで、体温を上げたり、体内のリズムを整えたりする効果があります。



エアコンの設定温度が低い

外気との温度差で自律神経が乱れやすくなります。エアコンの設定温度は26～28℃を目安にしましょう。



冷たい飲み物ばかり飲む

冷房などで体が冷えているときは、温かい飲み物や食べ物を意識的にとるようにしましょう。



1日中ごろごろする

1日のスケジュールを立て、それに沿って行動するようにしましょう。散歩やストレッチなど、軽い運動もおすすめです。



夜ふかし

夏休み中も早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。



気をつけよう

熱中症に

夏休み中も



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、必ずおうちの人にも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います。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。

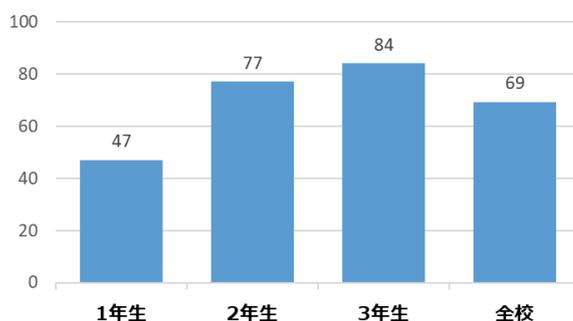
6/25(水)～6/29(日)実施

## メディアコントロールチャレンジ結果をお知らせします！

5日間の平均使用時間(分)

学年	平均使用時間	最大	最小
1年生	47	120	8
2年生	77	240	2
3年生	84	252	16

(分) メディア機器使用時間の平均



テスト前の期間だったこともあって、メディアの時間を少なくしてその分勉強に時間を使ったという人が多かったです。

上の表で注目してもらいたいのが、最大・最小の時間です。平均使用時間が少なかった人は、使用時間0時間の日、つまり、メディア機器を使用していない日がある人がほとんどでした。

一方、2・3年生の中には平均使用時間が4時間を超えている人もいました。

また、最終使用時刻の目標を守れていない人が多くみられました。

この夏休みはぜひ、**・メディアコントロール**

**+ ノーメディアデーを設定して取り組む**

**・夜9時以降はメディア機器を使用しない**



ということをがんばってみてほしいです！

## 長時間のメディア利用で私たちは何を失うのだろうか？

### 睡眠時間



睡眠時間が短くなり、イライラや集中力・記憶力低下の原因となります。

### 体力



体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

### 学力



メディア機器を使いすぎると勉強の時間が取れず、学力が下がります。

### 視力



長時間画面を見続けると、目の筋肉に負担がかかり、視力が低下します。

### 脳機能



思考力や判断力、感情をコントロールする力が低下します。

### コミュニケーション能力



人と直接話す時間が減り、対面でのコミュニケーション能力が低下します。