

# ほけんだより 7月

令和4年7月19日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 川島 幸恵

～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

いよいよ夏休みが始まります。これから気温の上昇とともに、「熱中症警戒アラート」が発令されることがあります。屋外・屋内問わず、“のどが渴いた”と感じる前に、意識してこまめに水分補給を行いましょう。のどが渴いたと思った時には、遅いくらいだと思っておいて良いでしょう。

また、コロナ禍でマスク着用が続いています。“熱がこもりやすい”“のどの渴きを感じにくく水分不足になりやすい”といったことから、昨年同様に、熱中症にかかりやすい条件が重なっています。引き続き、熱中症予防の観点から、臨機応変にマスクの着脱を行いましょ

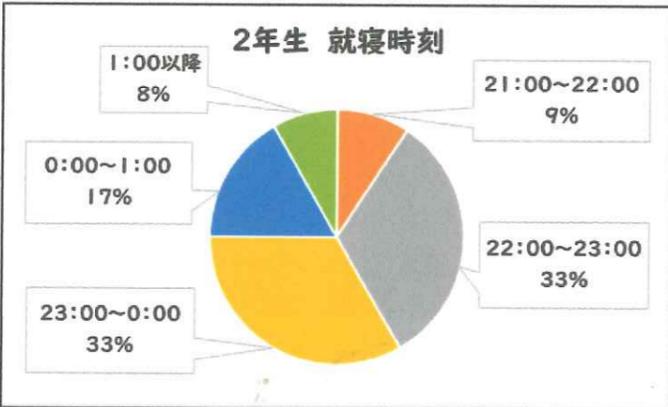
\*夏休み中も、少しでも体調が悪い時は、無理に登校せず、自宅で休養しましょう。



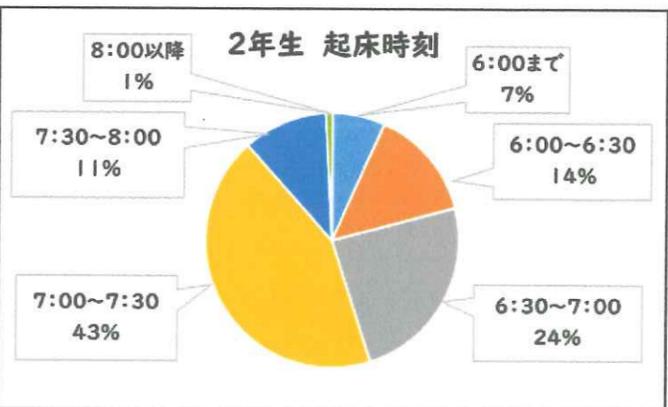
## 2年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

各学年ごとに実施した生活習慣アンケートの結果を発表します。

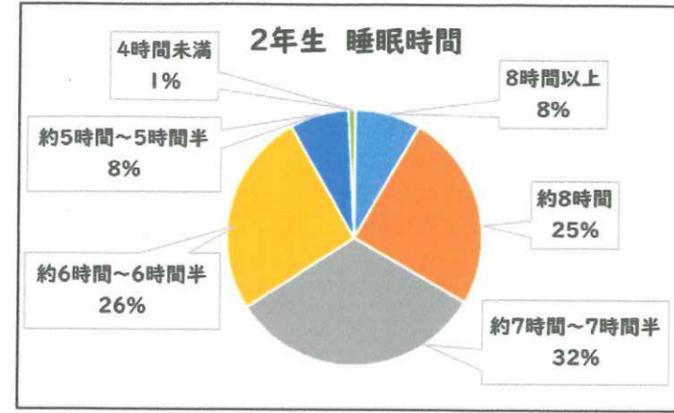
課題や改善点、各学年の傾向等、気付いたこと等の分析・まとめを保健委員の各学年代表( )が行いました。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、感染症や熱中症にかからないよう元気な体づくりに努めましょ



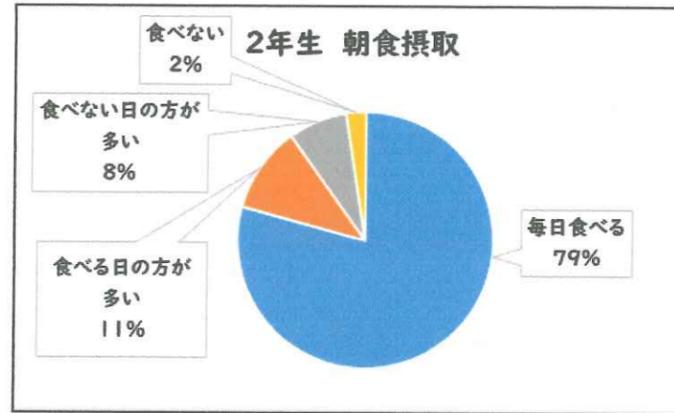
**就寝時刻について**  
就寝時刻の理想は23:00までに寝ることで、熱や習い事などで徹い人もいると思います。ですが、12時を過ぎている人がいるのも事実です。スマホを使って寝る時間が遅くなっている人は、家で親とルールを決めて確実に寝られるようにしましょう。



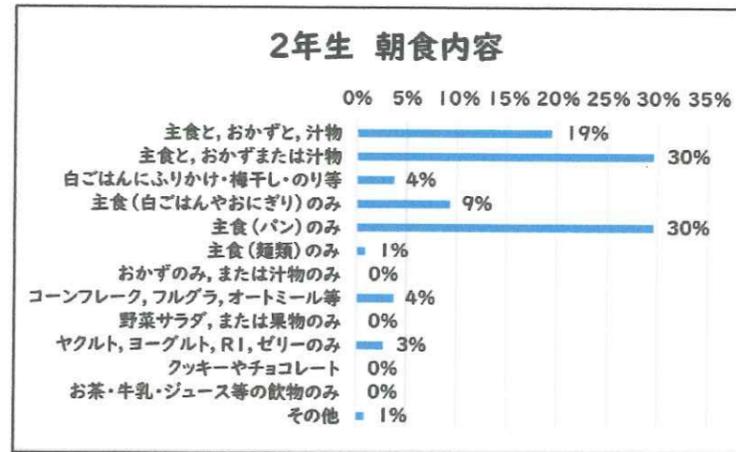
**起床時刻について**  
基本になる7:00までに起きる人が5割弱をしていますが7:30~8:00以降の人達も1割いるのでその人達は、目覚ましをかけて自主的に起きたり、起きられない人は親に起こしてもらってエサしましょ。また、早く寝られる環境をつくりましょ。



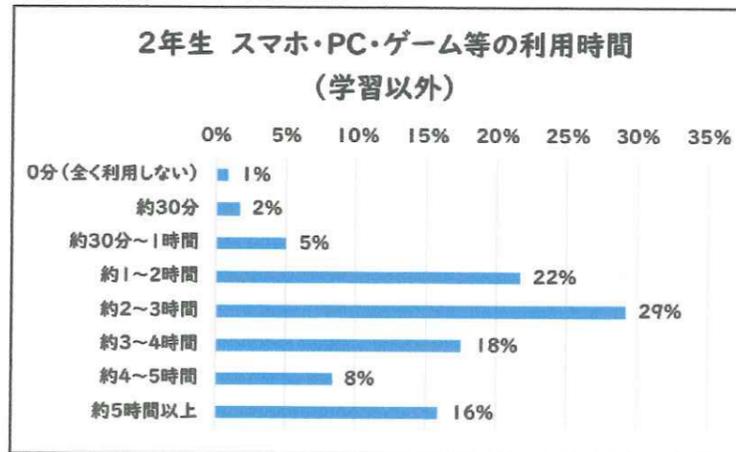
**睡眠時間について**  
中学生の睡眠時間の理想は8~10時間といわれています。ですが、8時間、8時間以上の人があらず3割しかいません。強に対して8時間未満の人は割れます。睡眠時間を確保するためにルーティンを決めた、寝る前にスマホ等を触らない事を心がけましょ。



**朝食摂取について**  
朝食摂取は毎日食べる人が8割もいますが残りの2割の食べないや食べない日もある人がいます。その人たちは朝食で脳と体をしっかり目覚めさせる為にしっかり食べましょ。そうすることで勉強に力を注ぐ事ができます。おは早起 早起きをして朝食を早く食べる時間を確保ましょ。



**朝食内容について**  
朝食内容はバランスのとれた「主食 おかず 汁物」を食べない人が2割しかいません。栄養バランスが偏っている食事は、血圧や集中力の低下につながるので、しっかりとした朝食をとるようしましょ。例えば、主食(ご飯やパン)に卵や牛乳、チーズを乗せるだけで栄養面がバランスするのでおすすめてです。



**スマホ等の利用時間について**  
中学生のスマホの利用時間の理想は2時間ですが、2時間以上スマホを使っている人が7割もいます。スマホの長時間の利用は、視力や学力の低下につながります。スマホの利用時間が2時間以上の人には偏差値が10も低いと語られています。(文科省のホームページより) 体の為にも勉強の為にもスマホ等の過度な利用をひかえるようしましょ。