

保健だより

夏休みがやってきます！！

今年は早い時期から暑い日が続き、夏が長～いと感じていませんか。
これからスタートする長～い夏休み「〇〇にチャレンジした!」「☆☆を頑張った!」
「☆☆を楽しんだ」と振り返ることができる夏休みになるといいですね。

夏休みは『生きる力』のアップを図ってほしいと願っています。とくに「体力」・「食を営む力」「楽しむ力・感じる力」です。体を動かしたり、食事をつくってみたり、芸術や自然に触れてみたりと日頃できないことをやってみませんか。

楽しい夏休みですが、いつものように規則正しい生活習慣を心がけ、健康を管理する力や時間を管理する力も身につけましょう。



夏バテにご用心！

イヤなだるさを伴う夏バテの主な原因は、

1『冷たいものの摂りすぎ』⇒

内臓に負担がかかったり、食欲が低下したり ➡ 対策『温かいものをとる』

冷たくって甘いもの飲み物は特にご用心！

2『エアコンの設定温度を下げ過ぎ』⇒体が冷えすぎて自律神経が不調に ➡ 対策『設定温度を上げる』



体が冷えて血流が悪くなり、肩こり、頭痛、腹痛、だるさや食欲不振になることも。
このような状態を『冷房病』とも言います。

3『朝寝坊』⇒生活のリズムが乱れ、夜眠れなくなることも ➡ 対策『登校日と同じ生活リズムで過ごす』

夏の健康のために(夏バテ予防と2学期の良いスタートのために意識してほしいこと)

朝、太陽の光を
浴びる



朝ごはんを食べる

野菜やたんぱく質も
摂りましょう



運動をする

血流が良くなると
体調も良くなります



夏の誘惑に・・・



ノンアルコールと称しているカクテルやビールが数多くあります。
下記の理由により、未成年はそれらの飲み物を飲まないよう、各メーカーは言っています。また、未成年に販売しないお店も多くあります。

- ・微量のアルコールが含まれているものがある
- ・人工添加物が多量に含まれている
- ・20歳以上を想定して作られている

またノンアルコールビールを飲むことが、本物のビールやお酒を飲みたい気持ちを助長させる恐れがあるという論文も発表されています。



夏休みは楽しみもあるかもしれないけれど、なんとなく気持ちがどよ～んとなることも。そんな時、ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか。

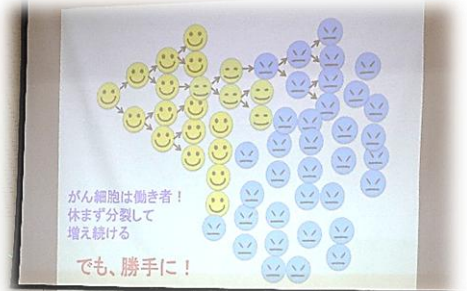
『いのちについての講演会』（がん教育）



7/8に『いのちについての講演会』を行いました。講師は新潟大学の
小山諭教授でした。（事前にお知らせした斎藤先生から変更になりました。）
講演をしっかりと聞いたり、メモを紙いっぱい書いていたり、学びや
気づきの多い1時間でした。振り返りシートから一部を紹介します。

【感想】

- 深く考えることができた。自分に関係ないではなく、自分のこととしてしっかり考えていきたい。
- がん検診のことを知らない人にも知ってほしいと思った
- 世界にはがんを治した人がたくさんいるから、がんになってもあきらめずにがんばろう。
- がんのことを写真・イラスト・図を使っていてわかりやすい講演を聞く
ことができました。もう少しがんについて調べてみようと思いました。
- あまり、がんについて考えたことがなかったので今日の講演会を受
けて、知らなかったことがたくさんあったので、家族にも話をしてみよう
と思いました。自分の食生活もしっかり見直して健康に過ごしていけ
るようにしようと思いました。
- がんは誰でもなり、周りの人や大切な人がなるかもしれない、だから、
周りの人たちや大切な人のためにも、早期発見のためにがん検診を呼びかけたほうがいいと思った。
- がんや病気になって不安な気持ちにもなるけど、デメリットばかり考えず、次にどうすればいいか、どう向き合うか。
そして同じ環境の人にも優しい言葉をかける。
- がんは絶対にかからないなんて不可能なので早期発見のために少しでも変だと思ったら、周りの人に言ったり、
頼ったりすることが命を伸ばすために必要。
- がんについてはイメージを持つだけだったけれど今回のがん教育でがんについて知ることができてよかった。
がんは怖い病気だけれど、予防することができるし、検診もあるのでならないように気を付けていきたい。



【感想の中で多く出てきた内容】

- ・『今から運動したり食事に気を付けていきたい（がんにかかりにくい生活をしていきたい）』
- ・『大人になったらがん検診に行く』
- ・『早期発見が大切』
- ・『家族とがんやがん検診について話をしたい』

【わかったことで多かったもの】

- ・早期発見が大切であること
- ・がん検診を受けると良い
- ・がんによって死亡する人が増加している
- ・がん発生のメカニズム

【今後聞いてみたい講演】

- ・身内ががんになったらどうしたらいいですか？
- ・がんになったときの生活はどのようになるのか？
- ・最新の治療法



この内容にあったイラストを探していたら、
こんなポスターを見つけました
厚生労働省 HP より引用

睡眠チェックチャレンジウィークを振り返って・・・

今年度から1週間のチャレンジになりました。いかがだったでしょうか。振り返りを紹介します。

☆・・・生徒のコメント ★担当者から ○保護者の方からのコメント

【1年】

☆少しテスト勉強ができた。(★時間をうまく使い、メディア時間を学習に切り替えた人が多くいたようです)

☆いっぱい寝ると朝気持ちがいい! 早寝早起きを続けていたら「朝スッキリした」(★同じ感想を持った人が多数)

☆クラブの練習(夜)で寝るのが遅くなった、その次の日は早めに寝るよう工夫した。(★学習時間も夜の練習日は少なく、練習が休みの日に多めにやって、少しでも早く眠ることができるよう工夫している人もいます)

☆朝ごはんをしっかり食べないと気力が起きない。(★いい気づきですね)

☆いつも早く寝ていたら、その時刻になると眠くなるようになった。(★いい習慣ができましたね)

○どうして早寝が必要なのか学習して早寝をするようにしましょう。

○メディアによって、視力の低下が心配です。 ○メディアの合間に休憩しましょう。

○自分で計画を立てて実行していました。

【2年】

☆いつも同じ時間に寝ていたら、少し体調がよくなった。
(★よかったです。夏休みは就寝時刻が乱れやすいので気を付けてね)

☆暇な時間は、メディアではなく、学習に回していきたい。
(★暇な時間の使い方の選択肢が増えるといいですね。学習・読書・イラスト・音楽・ものづくり・カードゲームやボードゲーム・家族との会話など。振り返りの中で、メディアを減らす工夫として挙げられていました。)

☆チェックは終わったけれど、めあてで頑張ったことを継続していきたい。

○メディアの使用は120分までにしよう。 ○次は8時間睡眠を目指そう。

○早起き食べる朝食はとてもおいしいと気づいたね。

○メディアも怪しい日、あったような・・・ 普段でもお互いに気を付けていこうね。

【3年】

☆意外とちゃんとできた。(★よかったです。どうせ無理!ではなく、まずとりあえず、やっといえ見ることが大事ですね)

☆朝食食べない日はあまり元気が出ない。(★いい気づきですね。感じるものが、次の行動に良い影響を与えてくれる。)

☆睡眠が足りない。(★睡眠負債という言葉があるようです。睡眠不足が続くと心身の健康に影響が出ます。)

○少し優先順位を考えましょう。 ○学習時間が増えるといいね。(多数)

○受験生なので、メディの使い方を家族みんなで考えていきましょう。

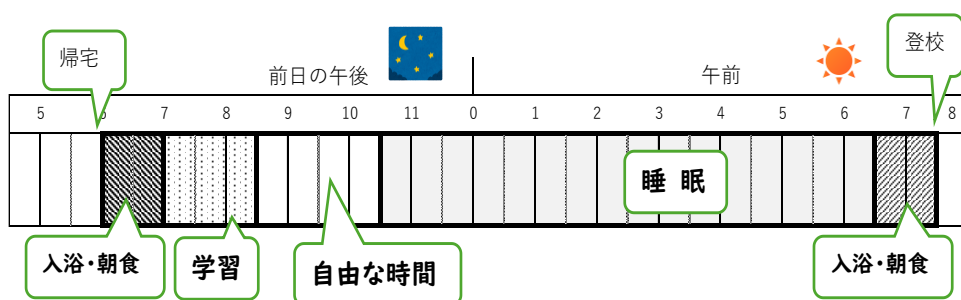
○できなかったこと(減点)だけでなく、できたこと(加点)を自己評価できるようになってほしい。

○スマホの時間が減ると睡眠時間が増えると思うよ。

保護者の方のコメントを参考に作ってみました。

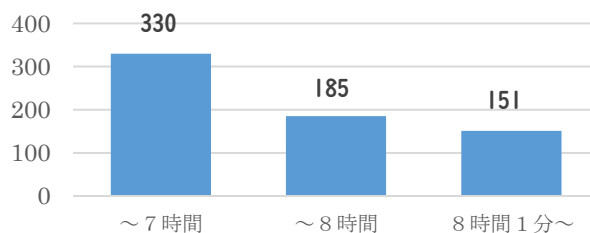
- ① 睡眠時間が少ない生徒は、
メディア時間（平均）が多い傾向がみられました。
メディア（スマホ等）の時間を減らすと睡眠時間を
増やすことは可能ですね。

- ② 『メディアの時間は120分以内にしましょう』の検証
理想的な生活習慣のモデルを作ってみると・・・



ここに入れるのは・・・入浴・夕食で1時間
朝食・登校準備等で1時間
睡眠時間 8時間以上
学習時間 1年：70分以上 2年：80分以上 3年：90分以上

睡眠時間とメディア時間の関係
(中里中)



なんと、自由な時間は120分!!

メディアの時間がこれより多くなるとい
うことは、何かの時間が減ってしまっ
ているということです。

睡眠? 学習時間? 朝食? 入浴?
どれも大切な時間です。120分以内と
いうのは、ちゃんと理由がある時間であ
ることが分かります。

数字に表れることと表れないものがある!

ひとりひとりが、それぞれの方法で、それぞれのめあ
てで頑張っていました。

めあてを高め設定したために『O』ではならな
かった(達成としてカウントされなかった)けれど、
いつもより10分早く起きていた人、いつもより30分
以上早く寝ていた人。朝ごはんを今まで食べてい
なかったけれど、後半になって食べた人など。多くの
生徒が頑張りました。

7日間の取り組みの達成率(6/23～29)

