



# いよいよ夏休み開始！！

明日から夏休みが始まります。夏休みの計画を立てている人もいます。楽しみなことがたくさんあると思いますが、規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めましょう。「夏休みのしおり」をよく読んで、健康で安全な生活を送ってください。

## 夏こそ挑戦!! 「メディアコントロール」

メディアコントロールとは、スマホ、ゲーム、タブレットなど、様々なメディアの使い方を自分でコントロールする取組です。メディアに触れる時間が短いほど、テストの点数が上がるということが分かっています。実践して集中力&学力アップ間違いなし!!

メディアコントロールと上手に付き合う方法

### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを覚えておきましょう。



### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

## 誘惑に負けない自分になろう！！

### ①性に関すること

- ・男女交際
  - ・自分の命、みんなの命
- ☆大切にしたい相手だからこそ、お互いに尊重し合おう。



### ②メディアの間違った活用

- ・スマホ、タブレットの使い方
- ・各種 SNS、メールの使い方
- ・SNS 上での不用意な発言や発信



### ③飲酒・たばこ・薬物乱用

- ・勧められても断る勇気
  - ・危険な場所へ近づかない。
- ☆薬物乱用防止教室で学んだことをよく思い出そう！



自分で取り組めそうなルールを決めてみよう！

例えば・・・

- ・寝る1時間前はスマホやゲーム機をいじらない。(眠れない、寝付きが悪い人にオススメ★)
- ・勉強する前に、スマホやゲーム機を家族に預ける
- ・メディアの使用時間は1日2時間以内 などなど

## ★保護者の皆様へ★

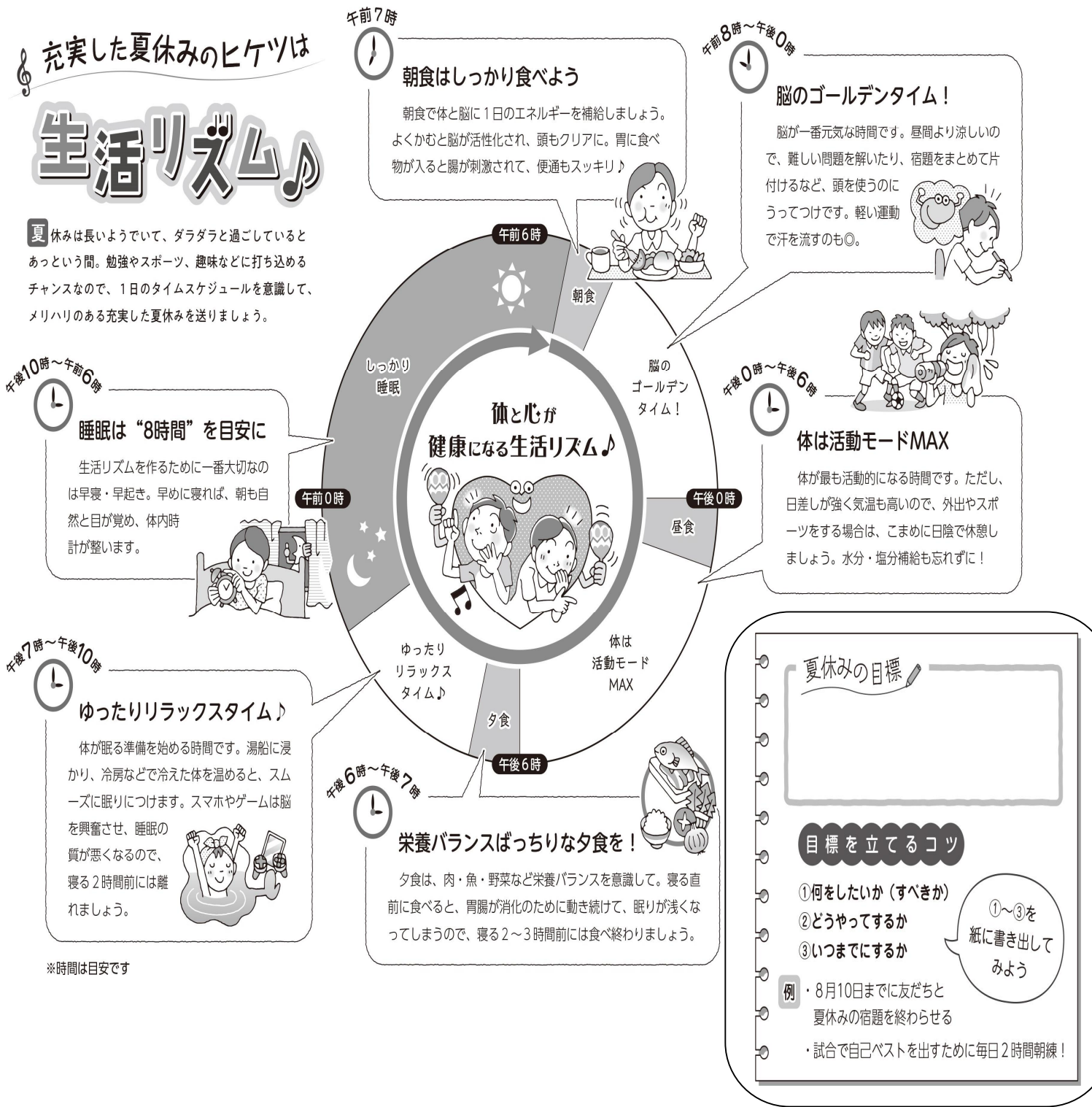
明日から夏休みが始まります。様々な計画を立てているご家庭も多いと思います。しかし、依然として新型コロナウイルスの感染力は衰えず、全国的に新型コロナウイルス感染者数が急増している状況です。

外出時は、生徒並びにご家族の安心安全のため、感染予防を十分に行い、健康な生活を心がけるようご家庭でもご指導ください。全生徒に配付されている「夏休みのしおり」に保健関係のページがありますので、そちらをご覧ください、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

充実した夏休みのヒケツは

# 生活リズム

**夏** 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



午前7時

## 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時~午後0時

## 脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時~午後6時

## 体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!



午後10時~午前6時

## 睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時~午後10時

## ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



※時間は目安です

午後6時~午後7時

## 栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2~3時間前には食べ終わりましょう。



## 夏休みの目標

### 目標を立てるコツ

- ①何をしたいか(すべきか)
- ②どうやってするか
- ③いつまでにするか

①~③を紙に書き出してみよう

**例** ・8月10日までに友だちと夏休みの宿題を終わらせる  
・試合で自己ベストを出すために毎日2時間朝練!

## ★保護者、生徒のみなさんへ★ 保健室からのお願い

定期健康診断の結果、受診を勧められた人は夏休みを利用して受診してください。むし歯や視力は、放っておいて改善するものではありません。自覚症状がないうちに受診することをお勧めします。また、2年生の血液検査の精密検査や生活の改善についても、受診や生活習慣を見直してください。その他、心臓など定期的に受診している内容のものがあれば、必ずご家族に定期検診の時期を確認しておくといいですね。

受診後は、その結果を学校までお知らせください。

