

ほけんだより 夏休み号

2020.7.30 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

待ちに待った夏休みが始まります。今年は休校があったため、少し短い期間です。だからこそ、だらだらとした毎日をもったいない！時間を有効に使って、充実した夏休みにしたいですね。

夏休みの生活習慣で気をつけてほしいこと！

早寝早起き

夜更かし、二度寝・・・普段できないため魅力的ですね。しかし、それらは生活リズムが乱れる原因で、夏バテや熱中症など、さまざまな問題を引き起こします。

睡眠の効果

- ☆成長ホルモンが分泌される
⇒ 身長伸び、肌の修復、疲労回復など...
- ☆学習効果が高まる（記憶の定着）
- ☆心が安定する ☆免疫力が高まる

悔るなかれ
睡眠パワー！



●中学生に必要な睡眠は8～9時間

●起床時間はいつも同じ時間に！（夜更かししてしまっても同じ時間に起きよう）

夜遅く寝てしまったから、朝はゆっくり寝ていよう・・・そうしてしまうと、体内時計のリズムが崩れ、どんどん夜型の生活習慣になっていってしまい、良い睡眠の効果を得られません。

- ⇒ 睡眠が足りない！という人は、お昼寝がおすすめです。
ただし、しっかり寝ないこと。15分程度の仮眠が◎

朝ご飯を食べよう

休みの日、いつもより遅く起きてしまった！朝ご飯を食べる時間がない！そのままだと勉強も部活も集中して活動できません。

朝ご飯の効果

- ☆脳・体の活動パワーの源
⇒ 勉強能率の向上、体力の向上など...
- ☆体温を上げて、体を目覚めさせる
- ☆腸を活発にして排便を促す ☆肥満予防

すごいんだぞ
朝ご飯パワー！

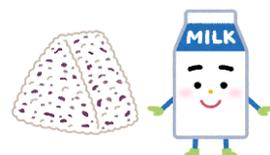


●朝ご飯には“脳・体・おなか”の活動スイッチがある

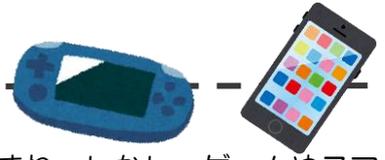
●食べる時間がない・・・そんなときはほんの少しでもOK

朝、寝坊してしまったり、食欲がなかったりするときもあるかと思いますが、しかし、脳は睡眠中も唯一の栄養源であるブドウ糖を消費し続けています。そのため、脳は栄養不足状態!! 朝食を食べなければ、さらに、昼食までのプラス5時間、栄養不足が続いてしまいます・・・。

小さめのおにぎりや、パン1つ、コップ1杯の牛乳など



メディアの時間



自由な時間が増える夏休み。自分のやりたいことがたくさんできますね。しかし、ゲームやスマホばかりでは、脳にも体にも良くありません。ルールを決めて、上手にメディアを使用しましょう。

●1日の中で、ゲームやネットを使わない時間帯や場所を決める。

例)「夜 10 時以降は使用しない」「親に預ける」「ベッドや布団では使用しない」「勉強しているときは別の部屋に置く」「食事中は使用しない」など

●ゲームやネットを使わない趣味を持つ。

例) スポーツ、映画鑑賞、読書、ボードゲームやカードゲームなど直接人と対戦するゲーム

●自分の中で大事なものを意識して優先しよう。

例) 家族や友人と会話する時間を大切に。勉強や部活に集中する。将来の夢を持つ。

●ゲームやネット依存の知識を身に付け、頭の隅に置いておく。

自分だけでなく、ゲームやスマホを与える家族も知識を身に付けることが大切です！

スマホのルール 18 の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

