

# ほけんだより



令和3年7月12日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.8

いよいよ梅雨明けですね。今年の夏も、激しい暑さが続きそうです。あと数日で夏休みに入ります。夏休み中元気よく過ごすのに大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



ナツキさんに聞きました！

## 暑～い夏休みも元気をツケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もぼっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のツケを教えてくださいました。

ナツキさん

### ● 元気でいられるツケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？  
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。  
それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活  
いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！

#### ① 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規** 規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

#### ② 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

#### ③ 体をこまめに動かすクセをつくろう



**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

#### ④ 寝る前のスマホはやめよう



**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

※夏休み明けの9月6日(月)～9月10日(金)に2回目の生活点検『目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R3. 9月)』を行います。夏休み中の生活を学校生活に向けて立て直すためにも頑張ってみましょう！前芝小も同じ時期に行うので、兄弟で頑張ってみましょう。



夏休みは、家でいっぱいネットを使うと思いますが…  
一度ネット使い方について考えてみよう。

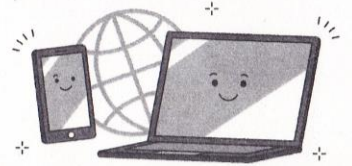
あなたは大丈夫？

# ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方  
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



## 😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

## 😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

## 😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

## 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



### 身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起きます。



### 心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- ☑ 遅刻や欠席が増える
- ☑ 授業に集中できない
- ☑ 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなる

など…

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながつている」時間は平均4時間27分\*だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？