

# 健康通信

平成30年7月 滝ノ水中学校  
保健室

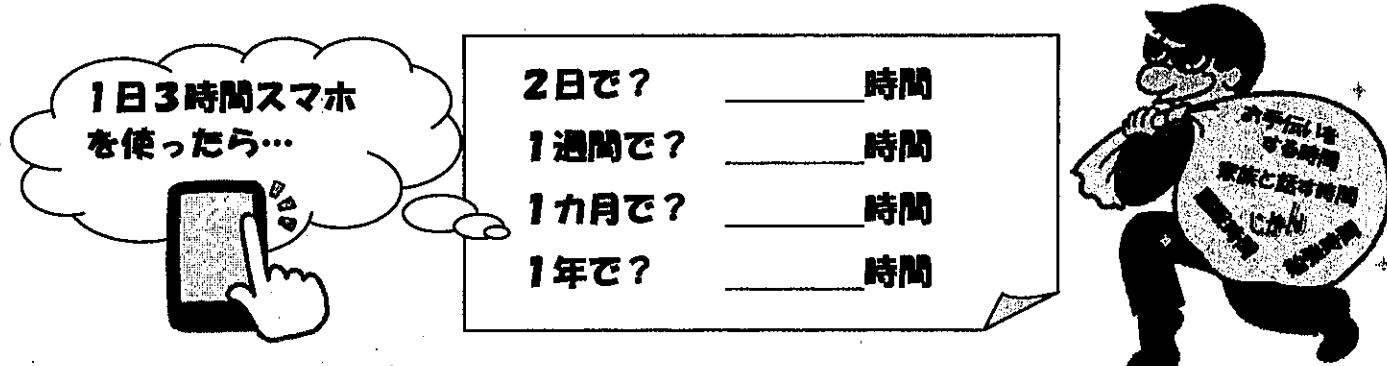
いよいよ夏休みが始まります。時間に余裕がある分、ついつい夜更かしをしたり、昼寝まで寝てしまったりと、生活のリズムが乱れやすくなります。1日の計画を立て、メリハリのある生活を送るようにしましょう。



## 夏休み、時間の使い方を考えよう！

昨年度、名古屋市の中1・中2のインターネット（SNSを含む）使用状況が調査されました。1日3時間以上使っている生徒は、平日は中1で16.5%、中2で21.3%、土日はなんと中1で32.3%、中2で43.6%いることがわかりました。

さて、ここで問題です。1日3時間スマホを使った時の使用時間を計算してみましょう。



ちなみに、1年間の学校での授業時間は1015時間です。それを考えると、とてつもない時間をスマホなどのメディアに費やすことになります。その分、みんなの睡眠時間や勉強時間、お家の人のお手伝いをしたり、話したりする時間が奪われているのです。まさに、時間どろぼうです。

これは、スマートだけでなく、タブレット、パソコン、テレビ、ゲームについても同じです。使用時間の目安として、日本小児科医会は、成長期の子どもは1日2時間以内の使用にすることが望ましいと提言しています。スマホやゲームは使用時間を決めて使うようにしましょう。そして、代わりに自分磨きや家族・友だちと過ごす時間を大切にして、有意義な夏休みにしてください。

### 保健室から夏休み中のお願い

#### ① 夏休み中のけが等について

学校（登下校や休日の部活動も含む）でのけが等で病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターから給付金が出ます（合計500点以上の場合）。申請に必要な書類を渡しますので、けが等で病院へ行った場合は、保健室まで知らせてください。1学期中のけが等で、まだ知られていない場合も連絡をお願いします。

#### ② 健康診断の受診のおすすめについて

1学期の健康診断で受診の必要があると言われ、まだ受診をしていない人は、夏休み中に治療を済ませましょう。受診が終わったら、「結果のお知らせ」の用紙を学校に提出してください。



# 夏の誘惑に負けるな！

開放的な気分になる夏休み。親せきで集まったり、塾で他の中学校の友だちと関わったりする機会が増えるかもしれません。自分はその気がなくても、タバコやお酒を勧められるなんてことがあるかもしれません。

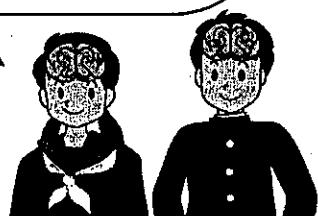
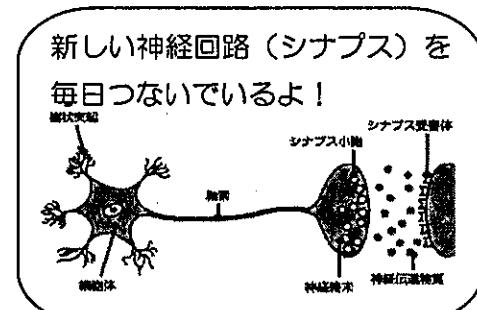


成長期の皆さんの脳は、今まさに発達中です。好奇心の元である脳内物質「ドーパミン」がたくさん出て、新しい神経回路をどんどんつないでいく大切な時期です。そんな時期だからこそ、タバコやお酒に興味をもちやすく、一度でもタバコを吸ったり、お酒を飲んだりすると、大人の何倍もアルコール依存やニコチン依存になりやすいのです。

「好奇心が旺盛で、新たな神経回路が形成されていく時期」だからこそ、夏休みには、皆さんの好奇心を、良い方向に向けてみてください。何か新しいことに挑戦したり、一つの目標に向かって努力をしたり、普段できない体験をしたりして、自分の成長につなげてほしいと思います。

♪夏休みに挑戦してみよう♪

- ・ご飯を自分で作る
  - ・家族のお手伝いをする
  - ・たくさん本を読む
  - ・毎日体を動かす（ジョギング、ラジオ体操など）
  - ・旅行先の歴史や見所を調べる
  - ・部屋を片付けて、断捨離（だんしゃり）する



7つの間違いを探してね！

規則正しい生活、バランスの良い食事、じめな水分補給で熱中症を予防しよう。

