保健だより

令和6年7月22日
函館市立湯川中学校

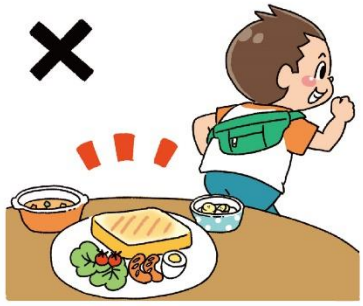
夏休みが始まります！

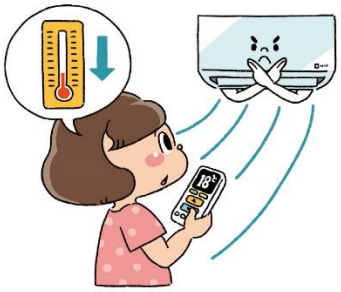
今年の夏もお祭りや花火大会が開催され、楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。充実した夏休みにするために、計画を立て、規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう！

夏を健康に過ごすため、「夏バテ」に注意しましょう！

「夏バテ」は暑さにより体がだるくなったり、食欲がなくなったりするなどの体調不良を指す言葉です。外はとても暑いけど、家の中は涼しい…。この温度差で、体温の調整などをする自律神経のバランスが乱れて、体調が崩れてしまうことがあります。

夏バテしやすい生活


朝ごはんを抜く


エアコンの設定温度が低い

冷たいジュースばかり飲む

１日中ごろごろする

夜ふかし

夏バテを防ぐには･･･
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 睡眠はたっぷりと
- 冷房の設定は 28℃
- 冷たいものをとりすぎない

楽しい夏休みにしよう！

水分補給は糖分のとりすぎに注意！

熱中症予防のためには水分補給が大切です。しかし、水の代わりにスポーツドリンクや砂糖がたっぷり入った清涼飲料水だけを飲むと“ペットボトル症候群”になる危険があります。

ペットボトル症候群とは･･･

スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことをいいます。

＜主な症状＞

だるさ	喉が渇く	腹痛・嘔吐	意識の低下

日常生活での水分補給には水や麦茶が最適です。糖分のとりすぎには十分注意しましょう。

＜夏休みに急増！＞SNS トラブル

間違ったネットの使い方をしていると、友達とのトラブルを引き起こしたり、事件などに巻き込まれたりする危険があります。夏休み中は、特にインターネットや SNS を使う機会が増えると思います。自分の使い方をもう一度振り返り、正しく安全にネットを使うようにしましょう！

悪口やうわさ話を書き込まない	無断で写真や動画を載せない	自分や知り合いの個人情報を載せない	ネットで知り合った人には会わない

インターネットトラブル事例集

セルフコントロール編～使い方を上手にコントロールしよう～

（総務省「インターネットトラブル事例集」より）

授業や自宅学習に、連絡に、趣味や娯楽に、デジタル機器のある生活が当たり前となり、オンラインゲームをしたり動画を見たり、ドラマや映画をスマホで見るなど、スマホを使う時間は増える一方です。中には、お気に入りのショートムービーや SNS のメッセージが常に気になって、何事にも集中できなくなる子もいます。

SNS はあなたが興味・関心を持っている写真や動画が次々と表示されるように設計されているため、やめどきが難しいのです。

しかし、興味のあることに時間を忘れて没頭してしまい、他の大切なことに使う時間がなくなってしまうようではいけません。

スマホでネット情報に触れるにあたっては「マイルール」を作ることが大切です。

- スマホは夜〇時まで
- SNS は勉強が終わってから・・・など

学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自分でコントロールする力を身につけましょう。