



福江中学校

保健室 No.3

令和7年7月18日

令和7年度 第1回学校保健委員会 「ナイトルーティーン決めナイト！ ～デジタル機器と上手に付き合い、質の高い睡眠をとろう～」

6月23日(月)、第1回学校保健委員会が行われました。第1部は体育館で、第2部は各学級で行いました。

＜学校保健委員会 生徒感想＞

スマホは便利だけど使い方によって依存症になってしまうため、一度使い方を確認し、使い方に気をつけて過ごしたいと感じました。自分の健康のためにも使い過ぎに気を付け、睡眠や勉強、食欲を妨げないようにしたいです。(1の1)

依存対策は、健康だけでなく思い出を残すための大切な対策なので将来のこともしっかりと考え、行動したいです。(1の2)

デジタル機器を使いすぎないためには、いきなり使用時間を大はばに減らすのではなく、少しずつ減らしていくことが大切だとわかりました。私も依存症にならないようにルールをしっかり決め、質の良い睡眠をとれるようにしたいです。(1の3)

今後の自分の人生を豊かにするためにもデジタル機器とは適度な距離を保っていきたい。(2の1)

寝る前の使用で寝不足になることがあるので、寝る1時間前にやめて本を読んだりと少しずつなおしたいと思いました。(2の2)

1時間前くらいにはスマホを使用するのをやめて、早く寝るようにしようと思いました。(2の3)

スマホ以外で楽しいことや面白いことを見つけることが依存しないための対策になるとわかった。(3の1)

質の高い睡眠をとるためには、寝る前や普段の生活でのスマホの利用時間を短くしていくのが大切だと思いました。(3の2)

青春は今しかないので、スマホだけでなく他のことを楽しんだほうが良いと思いました。(3の3)

＜学校保健委員会の様子＞



夏休み直前！心も体も健康に過ごそう



いよいよ夏休み。毎日暑い日が続いていますが、体調管理は大丈夫ですか？実りある夏にするためには、健康な体と生活リズムがとても大切です。この夏、特に注意したい2つのことをお伝えします。

① 熱中症に気をつけて過ごしましょう。

暑さに体が慣れていないまま外で運動したり、水分を取らずに過ごしたりしていると、短時間でも熱中症になることがあります。少し外に出るだけでも、水分を持ち歩いたり、帽子をかぶったりするなど熱中症対策を心がけましょう。また、睡眠不足は熱中症のリスクを高めると言われています。熱中症を防ぐためにも規則正しい生活を続けていきましょう。

① 寝る前、朝起きたときにコップ1杯（200～250ml）のお茶や水を飲む

寝ている間に約300mlの水分が汗などから失われます。また、何もしていなくても皮膚や吐く息から水分が失われています。（不感蒸泄）※**体重1kg1あたり、2.5ml程度**のどが渇く前に水分を摂取するとよいです。

② 朝ごはんにおにぎりやお味噌汁を

おにぎりやお味噌汁には塩分が含まれています。特に味噌には、汗で失われる**ミネラル**（ナトリウム、カリウム、マグネシウム）が多く含まれています。

朝食にお味噌汁を飲むと、寝ている間に失われたミネラルの補給ができます。

③ 睡眠不足は熱中症のリスクを高める

夜眠ってから朝起きるまでの間に、途中で目が覚めていた時間が、多かったり、長かったりすると、熱中症になりやすくなります。十分な睡眠をとるとよいです。

④ 綿素材の服を着る マスクは適宜

綿素材のTシャツと短パンで過ごすとうよいです。マスクについても、**登下校や外での活動のとき**など、無理のない範囲で外すようにするとよいです。



② 生活リズムに気をつけて過ごしましょう。

夏休みは時間の使い方が自由になる反面、生活が乱れやすくなります。生活リズムがくずれると、体がだるくなったり、集中力が落ちたり、イライラしやすくなったりします。さらに、2学期のスタートがつかなく感じることもあるかもしれません。夏休みこそ、自分の生活を整えるチャンスです！

保護者の方へ「健康診断のお知らせについて」

1学期中に健康診断を行いました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果について、異常があった場合にのみ「健康診断結果のお知らせ」を配布しております。異常が見られなかった場合は、お知らせの配付は行っておりませんので、ご了承ください。

なお、歯科検診につきましては、異常の有無にかかわらず全員に結果のお知らせを配布しております。ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。