

# 保健だより

令和6年7月 夏休み号  
豊田市立井郷中学校  
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。次のことに気を付けて健康・安全に留意し、素敵な夏の思い出を作りましょう。

## 1 熱中症に気を付けよう！

### 規則正しい生活習慣

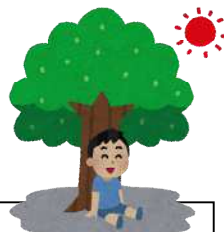
早く寝て、しっかり睡眠をとることが大切です。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。睡眠時間が少ないと、前日の疲れがとれず、体力も低下して熱中症になりやすいです。また、朝食を必ずとることが大切です。朝食は1日元気に活動するためのもとになります。赤(肉、魚等)・黄(ごはん、パン等)・緑(野菜類)の3色をバランスよく食べられるといいですね。



### 水分・塩分補給

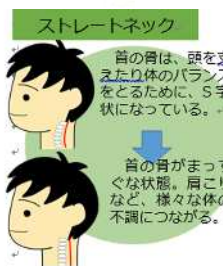
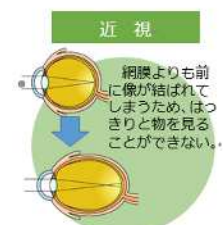
水分は少量をこまめ(15分～20分に1回程度)に取るようにしましょう。また、こまめに風通しの良い日かげで休憩しましょう。そして、気温に合った服装をし、屋外での活動時には帽子をかぶりましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も行いましょう。

※運動をする時はマスクを外しましょう。



## 2 ICT 機器の使い方に気を付けよう！

夏休みは学校がある時よりも ICT 機器の使用時間が増えてしまうと思います。それにより次のような健康問題が起きることがあります。そうならないために使い方に気を付けましょう。



### ICT 機器使用による健康問題

- ① 眼
  - ・近視や視力の低下
  - ・目の病気が若年化
  - ・ドライアイ
- ② 耳
  - ・長時間のイヤホンの使用や大音量による難聴
- ③ 骨
  - ・ストレートネック
  - ・ねこ背などの姿勢の悪化



- ④ 脳
  - ・ブルーライトによる体内時計への影響
- ⑤ 筋肉
  - ・肩こりや頭痛
  - ・運動不足による筋力低下

健康問題を起こさないために次のことに気を付けよう！

- ☆ よい姿勢を保ち、目と端末の距離を 30 cm 以上離そう
- ☆ 30 分に 1 回は 20 秒以上目を休めよう
- ☆ イヤホンの使用は最小限とし、音量に注意しよう
- ☆ 日中は体をしっかりと動かそう
- ☆ 就寝 1 時間前からは ICT 機器の利用を控えよう