



# 保健たより



高岡中学校 保健室  
NO. 3

梅雨の季節になり、暑さと湿気で体調を崩しやすい気候が多くなります。習い事や部活などで忙しいとは思いますが、しっかりと休養をとり、心と体を整えてください。

## どうして汗が出るのだろう

体温が上がりすぎないように汗ができます。暑い日や運動をした時は体温が上がるため、汗を出して体の熱を外に逃がし、体温調節をしています。



## 暑いとき、下着は…？

下着を着ずに直接体操服や制服を着ている子を見かけます。「どうして下着を着ないの？」と尋ねると「だって暑いもん！」という返答がありました。下着を着けるとどんなメリットがあるのか、みなさんに紹介します。

### 下着の秘密

なるほど！

暑い日は下着を着ない方が涼しいと思っていたけど、それは本当かな？



#### 下着なしのとき

汗は皮膚の表面を流れ落ち蒸発しません

↓  
皮膚の表面がベタつき、暑く感じます

#### 下着を着ているとき

汗は下着に吸い取られ蒸発します

↓  
皮膚の表面がサラっとして涼しく感じます

涼しく過ごすなら、清潔な下着を身につける方がいいのだね！



汗は1日約1l出ます。  
下着はその汗を吸いとり、  
皮膚を清潔に保ってくれ  
ます。体が直接汗でぬれな  
いようにもしています。



### 今年度の健康診断について

今年度の健康診断は、全て終了しました。

受診勧告書が届いた人は、医療機関へ行き、治療や指導を受けるようにしましょう。

# 「メディアコントロールチャレンジ」が始まります！

6月17日(火)～19日(木)  
は、「メディアコントロールチャレンジ」です。  
この**保健だより**を家族と一緒に  
読んで取り組みましょう。

- ① 「一週間の目標」を決めます。
- ② 17日(火)の帰宅後から、チャレンジスタート！
- ③ 18日(水)から20日(金)の朝の時間等に、前日  
のことを思い出しながらフォームで振り返り



## チェックする内容とその理由を知ろう！



### ①電子メディア使用時間のコースを守る

◎電子メディアを使う時間は、多くても**1日120分以内**がよいでしょう。A:0分、B:30分、C:60分、D:90分、E:120分の5つの中から、少しがんばればできそうなコースを選んでレッツチャレンジ♪



### ②寝る1時間前までに 電子メディアの使用をやめる

◎寝る前に電子メディアからの光を浴びると、**睡眠ホルモン**が出にくくなったり、体内時計を遅らせたりしてしまいます。寝る1時間前には電子メディアの使用を控えましょう。

### ③目標の時間までに寝る

◎睡眠は体や脳を休めたり、記憶を定着させたりするなど成長期のみなさんにとって、とても大切な役割です！  
◎睡眠時間の目安は、**中学生は8～10時間です。**  
目安の時間眠れるよう、朝起きる時間から計算して寝る時間を決めましょう！  
(例) 朝7時に起きる人⇒遅くとも夜10時までにはねる



### ④電子メディア以外のことでの過ごす

◎将来なりたいもの、できるようになりたいことのために、**今どんな時間に何をしたらよいのか**考えてみましょう。  
◎例えば、読書、運動、家族でカードゲームをするのもお勧めです。



### 保護者の方へ

6月17日(火)～19日(木)まで、「メディアコントロールチャレンジ」を実施します。お子さんは4つの目標を立て、17日(火)の帰宅後からチャレンジしてもらいます。この取組は若林西小・若林東小とも期間を合わせて実施しますので、兄弟姉妹のいる家庭は家族ぐるみで取り組んでいただければと思います。この機会に、家族で電子メディアの使用について考え、話し合っていただけると幸いです。

よろしくお願ひします。

