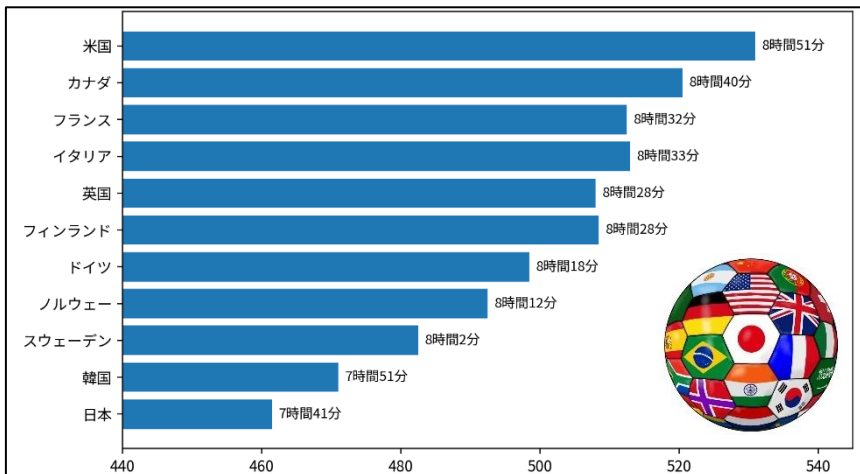


〈7月の保健目標〉

夏を健康に過ごそう

あと9日登校すると、待ちに待った夏休みです。夏休みは、自由な時間が増えるからこそ、見通しをもって計画的に物事を進めることが大切です。健康面でも、夜更かしや運動不足などを続けていると、通常の生活リズムに戻るのが難しくなってしまいます。いつも以上に規則正しい生活習慣を意識して、充実した有意義な夏休みにしましょう。

これは何のグラフでしょう…？



左のグラフは、世界各国の“ある時間”を表したものです。何を表したものかわかりますか？

——正解は、平均睡眠時間です。グラフを見てわかる通り、日本人は世界的に見ても睡眠時間がとても短いのです。（米国との差はなんと1時間10分！）そこで、あなたの普段の睡眠時間はどのくらいか、思い出してみましょう。睡眠不足は心と体にどんな影響があるのでしょうか…？

※厚生労働省「睡眠時間の国際比較」より作成

しっかり寝た方が、 勉強効率がアップする！？



学習内容は、睡眠中に脳内で整理・保存されます。睡眠不足だと、海馬（記憶に関わる脳の部分）の容積が小さくなるという研究結果も…！試験前こそ早く寝ることが大切です。

睡眠不足は 心にも影響する！？



睡眠不足だと、感情をコントロールする力や他人を思いやる力が低くなり、イライラしたり不安になったりします。睡眠時間が短いと募金額が減ったというデータもあります。

一流アスリートほど 睡眠を重視している！？



ボールを投げる、楽器を弾くなどの「身体で覚える記憶」も睡眠と深く関わっています。よく眠った方が、バスケのスリーポイントシュートの成功数が上がったというデータも。

「寝だめ」は要注意！？



睡眠を余分にため込むことはできません。寝だめは、睡眠の「貯金」ではなく、これまでの睡眠不足を「返済」しているだけに過ぎません。平日と休日で睡眠時間に2時間以上差がある場合は、睡眠不足のサインです。

夏休み、ネットの落とし穴に気をつけよう！

夏休みは、ネットやSNSを使う機会が増えるはず。便利で楽しい一方で、やはり気をつけなければならないこともあります。実際に全国で事件やトラブルが起きている今、「自分は大丈夫」と思わず、もう一度みんなで確認してみましょう。情報化社会を生きる一人として、自分の行動に責任を持ち、時には慎重になることが大切です。

その投稿、本当に大丈夫？

- ・ **個人情報**（顔、名前、学校名、住んでいる場所がわかる写真等）
 - ・ **許可を得ていない友達の写真**
 - ・ **誹謗中傷の書き込み**
 - ・ **悪口**
 - ・ **知られたくない悩みや隠しこと**
（「ばらすぞ！」と脅しに利用される可能性があります）
 - ・ 「家出したい」「お金欲しい」など **誘い出しやすさを感じさせる言葉**
- ※実際、千葉県の中学生在が闇バイトに加担して逮捕された事例もあります！



全てが正しいわけじゃない

日常的に使われている ChatGPT。欲しい答えを即座に返してくれるため、便利で心地よいものですが、**立ち止まって自分なりに考えたり、周りの人の意見を聞いたりする**ことも忘れてはいけません。情報を精査する必要があるという点では、ネットも同じですね。賢く活用できるようにしていきましょう。

SNSで知り合った人と会うのは危険！！

SNSやオンラインゲームで知り合い、仲良くなることもあるかもしれませんが、**なりすまし、大きな事件に巻き込まれる事例が後を絶ちません**。「相談に乗ってくれるから…」「いい人だから大丈夫」と相手信じなくなるかもしれませんが、直接会うのはやはり危険。**必ず身近な大人に相談してください。**



ほけんしつ日記 ～6月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	9	7	12	28
	腹痛	7	6	13	26
	気持ちが悪い	5	7	3	15
	その他	5	7	6	18
外傷		30	30	21	81
合計		56	57	55	168

〈感染症発生状況〉

新型コロナウイルス 2名

〈ハンカチティッシュチェックランキング〉

1位：1年B組 98%
2位：3年C組 96%
3位：1年F組 95%

写真の機器を見たことはありますか？滝野中では、熱中症対策のため、運動場・体育館・武道場に暑さ指数計を設置しています。生徒のみなさんもこまめにチェックして、体調管理に役立ててくださいね★

