

# 夏休み けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

いよいよ夏休み。充実した毎日過ごすために欠かせないのは健康です！起きたらなんだか具合が悪くて、予定をキャンセル・・・は辛いですよね。心もからだも健康でいるために大切なのは、**睡眠・食事・運動・スクリーンタイム(スマホやテレビ)を含めた生活習慣のコントロール**です！(失敗はあって当たり前！ひとつでも具体的な目標を決めてやってみると良いですよ！)「手洗い・咳エチケット・換気」の基本的な感染症対策も忘れずに！ひとりひとりが自分の体の声を聴き、自分でできる熱中症対策も実行しながら、自分なりに健康で、「良かった！」と思える夏休みを過ごしてほしいと思います！！

25日 終業式 26日 27日 28日



部活動中の熱中症予防には、深部体温をコントロールする部分がある手のひらを水道の水で3分間冷やすことをおすすめします！(救急処置法ではなく予防法ですので、お間違えなく！！)もちろん、**食事をしっかりとる、こまめな水分補給や風通しのよい服装**も欠かせません。吹奏楽部・美術部のみなさんも、湿度が高いと要注意ですよ。



29日 30日 31日 1日 2日 3日 4日

## 夏休みも大事な睡眠リズム

夏休みは睡眠リズムが乱れがちです。睡眠リズムを保つには、朝起きたら太陽の光を浴び、夜寝る前にはスマホの使用を避けることが重要です。

朝起きたら、太陽の光を浴びよう 寝る前はスマホの使用を避けよう



夏休みの前半を振り返ろう！

光(ブルーライトも)が睡眠リズムに関係するホルモンの分泌に影響を与えているからです！

5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日

各検診で受診を勧められたけれど、時間がとれなかったというみなさん、夏休みは受診のチャンスですよ。計画的に受診しましょう。受診後は、結果を提出してくださいね。



## 夏バテ注意！！

『夏バテ』とは、暑さのために「自分の意思とは関係なく無意識に働いている自律神経」のバランスが崩れて体に不調(だるさ・食欲がわからない・胃腸の不調・立ちくらみなど)が出ることをいいます。寝る時間が遅いなどの不規則な生活習慣も自律神経の乱れにつながります。生活リズムを整えよう。



12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日

夏休みも、残り2週間程度です。残念ながら生活習慣が乱れてしまった人は、立て直していこう！



**規** 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。



19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日

始業式は8月26日(月)です。心とからだの準備はOKですか？ ぼちぼちから大丈夫。待ってますよ～。

気になる記事がありましたので、ご紹介します。(学校保健講演会資料より抜粋) 難しい表現もありますので、おうちの人と一緒に読んでくださいね。

子供における運動とゲーム時間、メンタルヘルスに関する報告では下記のような事が明らかとなっており、**体を動かすということが非常に大切**であり、最低1日1回は外に出かけるような工夫が必要である。

- ・ 小さな子供(6-10歳)では、毎日体を動かすと、体調不良の訴えが少ない(毎日動かさない子供と比較して半分)
- ・ 大きい子供(11-17歳)では、**週何日でもいいので、体を動かす機会が増えると、不調が8割ほど減る。**
- ・ どんな程度でも、**体を動かすことでスクリーン(ゲームやe-learningなどインターネットを利用した学習形態)時間が減り、メンタル面での不調が減る。**



～ネット依存にならないで～

10代の脳は未完成で、「何かをしたい」という衝動性をとめてくれるブレーキが作られている途中です。だから、スマホ依存になってしまいやすいのです。スマホ依存にならないためには、**意識してスマホ以外のことで時間を使うことが大切ですよ！とくに勧めは運動！運動が脳に良いということがわかってきています！お試しあれ！**



ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



夏休み、心が疲れたら、誰かに話してみよう。

「なんだかつらい」と感じたら周囲にSOSを出していいですよ。悩みがあるときの相談窓口をお知らせします。

子どもアシストセンター(子ども専用)	☎0120-66-3783	
子どもアシストセンター (LINE)	右のQRコードを読み取ってね。	
子どもアシストセンター相談メール	<a href="mailto:assist@city.sapporo.jp">assist@city.sapporo.jp</a>	
子ども安心ホットライン	☎011-622-0010(24時間)	