

9月

保健だより

令和8年9月1日
氷見市立十三中学校
保健室

これから暑さの厳しい日が増え、熱中症が心配されます。熱中症は、普段の生活である程度予防することができます。まずは、暑さに慣れるところからはじめましょう。

今年の夏休みは去年より長いです。自由な時間が増える夏休みは、いつも以上に自己管理が必要になってきます。2学期を元気に迎えられるよう、自分で食事や睡眠、メディア使用時間等、健康に気を付けた生活を送りましょう。



9月の保健目標

規則正しい生活をし、
夏を健康に過ごそう

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



十分な睡眠と食事



適度な運動



暑くなったら冷やす



エアコン・扇風機を活用



直射日光を避けよう

普段からの 予防が大事！

- ★ 8時間以上の睡眠
(遅くても23時までには寝る)
- ★ 3食食べる
- ★ 日頃から体を動かす

毎日、水筒を持ってくる
こと！！

メディアコントロール、できていますか？

6/17 から小中合同でメディアコントロール週間を行いました。全体の結果は、後日、保健・給食委員会から報告しますが、ある傾向が見られました。



① 「寝る前1時間前にやめる」ができていない生徒が多い！

十三中メディアルールの中で、「寝る前1時間前にやめる」が守れなかった生徒が多かったです。寝る前のスマホ、特にSNSや動画は、睡眠に大きな影響を与えることが分かっています。研究によると、寝る前にスマホを使用しないと、入眠まで25分かかる、に対して、

- TikTok を使用 … 入眠まで1時間7分
- Instagram を使用 … 入眠まで58分
- X (Twitter) を使用 … 入眠まで50分 など

脳への刺激が強いほど脳が興奮状態になり、
寝るまでに時間がかかっている！
→ だから寝る前にメディアは使わない。

② 普段のメディア使用時間に、学年ごとの差がある！

- 1年生…平日約3時間45分、休日5時間45分
- 2年生…平日約2時間30分、休日4時間
- 3年生…平日約2時間30分、休日3時間

1年生のメディア使用時間が多いです。
十三中メディアルールでは、平日2時間
休日3時間です。