



令和8年7月1日
狛江市立狛江第二中学校
保健室



この夏も元気に過ごすために

いよいよ本格的に暑い時期がやってきますね。この1学期も寝不足で体調を崩して来室する人が多く見られました。熱中症になりやすいこれから時期も、**睡眠**を大切に過ごしましょう。

毎日同じ時間に起きる



睡眠のリズムが整って、
夜も眠りやすくなるよ。

適度な運動をする



体が適度に疲れている
と寝つきが良くなるよ。

起きたら朝日を浴びる



光を浴びると脳にある
体内時計がリセットさ
れるよ。

ぬるめの湯船につかる



体温が下がっていくと
きに眠くなるから、体
を温めよう。

朝ごはんを食べる



朝ごはんは起きたこと
を体に知らせる合図。
体のリズムが整うよ。

寝る前は ICT 機器をオフ



ICT機器の画面の光に含
まれるブルーライトで、
脳が起きてしまうよ。

危険です。



その長い爪

みなさん、こまめに爪を切っていますか？

「爪、長いよー」「おうちで切ってこようね」と何度も何度も声をかけているのですが、なかなか改善されません。爪が長いと、自分がケガをする時もあるかもしれません。爪は剥がれても、刺さってもとても痛いんです。個人差はありますが、週1回程度を目安に切りましょう。

／ スマホ・タブレット ／



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

ねっ ちゅう しょう よ ぼう たい せつ

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

すいみん ぶ そく ねっ ちゅう しょう 睡眠不足は熱中症リスク大。

けんこう 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。