

ほけんだより 夏休み号

No. 5 令和7年8月

物部中学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。熱中症や怪我、事故等に注意して楽しい夏休みを過ごしましょう。夏休み中に生活リズムを崩してしまうと、元に戻るのに時間がかかってしまいます。夏休みも規則正しい生活を心がけ、9月に元気に会いましょう。

夏休みも早寝・早起き・朝ご飯

早寝



筋肉や骨を成長させる成長ホルモンは夜9時～2時頃にたくさん出ます。睡眠には、記憶を整理し、定着させる働きがあります。中学生のみなさんは22時までに寝ましょう。

早起き



朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで、体内時計をリセットし、生活リズムを整えてくれるホルモンがたくさん出ます。

朝ご飯



1日に3回食べる食事には役割があります。朝ご飯には、頭と体を起こして1日を元気に過ごすための準備をする役割があります。

ペットボトル症候群に注意

◆ペットボトル症候群とは

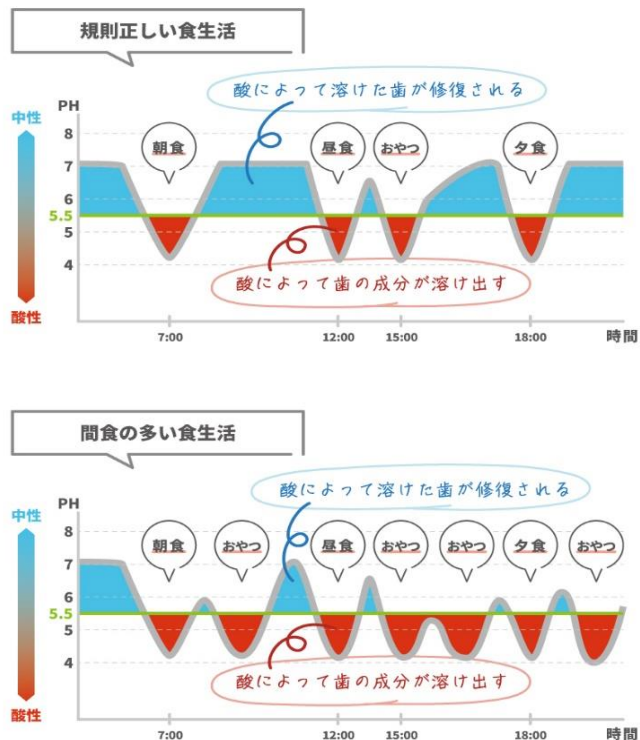
たくさんの糖分が含まれているスポーツドリンクやジュース等の清涼飲料水で水分補給をすることにより、水分を摂っているのに喉が渇いたり、体がだるくなったりする状態のこと。



◆水分補給に適した飲み物

日常生活	運動前	運動中	運動後
 	 		

食事・おやつの回数とむし歯



【むし歯ができる仕組み】

ミュータンス菌（むし歯菌）が食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養源として活発に働き、つくり出した酸が歯を溶かすことでむし歯が発生する。

【むし歯予防の方法】

砂糖の入った飲み物やおやつを時間を決めずにダラダラ飲んだり食べたりしていると、常に口腔内は酸性の状態となり、むし歯のリスクが高くなってしまいます。

砂糖の入った飲み物はダラダラ飲まない、おやつの時間を決めて食べたら歯磨きをすることでむし歯のリスクを軽減することができます。



スマートフォンの使い方

夏休みは学校がある日よりも自由な時間が増え、普段よりもメディアを使う機会が多くなるかもしれません。スマートフォンは友だちや同じ趣味の仲間と簡単に交流したりコミュニケーションをとったりできる楽しく便利なものですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも使用のルールを見直しましょう。

また、相手の顔が見えないからこそ、LINE や Instagram の DM (ダイレクトメッセージ) 等でのやりとりには注意が必要です。

◆ネットトラブルに気を付けよう

<p>個人情報を書き込まない</p>	<p>写真や動画は許可を取らずにアップしない</p>	<p>悪口を書き込まない</p>	<p>SNS で知り合った人とは絶対に会わない</p>
--------------------	----------------------------	------------------	-----------------------------

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年5月号・8月号より

※SC 雪原先生の9月の来校日は、8日（月）・29日（月）です。

※紙媒体での保健だよりの発信は本年度までとなり、次年度以降は本校ホームページ・eメッセージのみでの配信となりますので、ご了承ください。