



2025.7.25 千歳市立東千歳中学校 No. 10

夏休み直前！心と体の準備できてる？

新学期からあっという間に月日が経ち、もう夏休みですね。部活に勉強、友達や家族との時間、たくさんの楽しみがある一方で、生活リズムが崩れたり、心や体の不調を感じることがあるかもしれません。メリハリをつけた生活で、夏休みを上手に過ごしましょう！

熱中症・スマホ依存…夏の危険から身を守る！

「喉がかわく前に飲む」水分補給

部活や外での活動中は、喉が渴く前に意識的に水分を摂りましょう。

水やお茶はもちろん、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクも効果的です！



スマホとの向き合い方、考えよう

夏休みはスマホを長時間使う機会も増えると思います。使いすぎると目の疲れ、肩こり、睡眠不足、そしてSNSでのトラブルなど、心身に様々な影響が出る可能性があります。

- 使う時間を決める**：「夜〇時以降は使わない」「食事中は見ない」など、自分でルールを作つてみましょう。
- デジタルデトックス**：週に何回か、スマホから離れてみる時間を作るのもおすすめです。1日2時間外で遊ぶと、視力低下予防の効果があると言われています！



SNSでのトラブルに注意

軽い気持ちで投稿した写真や言葉が、思わぬトラブルに発展することもあります。個人情報の特定や、友達との関係悪化など、取り返しのつかないことになる前に、投稿する前には一度立ち止まって考えましょう。



乱れがちな生活リズムを整えよう！

睡眠時間は削らない！

スマホやゲーム、動画サイト…夜中まで見ちゃう気持ち、わかります。ですが、睡眠不足が集中力の低下やイライラの原因にもなります。理想は8～10時間。普段より少し遅くなても朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びるようにしよう。



なぜ太陽の光を浴びることが大切なの？

日光を浴びると、**ビタミンD**が生成されます。ビタミンDは、**免疫力の維持**や、**骨の生成**に必要不可欠です。また、**体内時計を整える**働きも担っています。

朝ごはんはマスト！



寝坊して朝ごはん抜き、なんてことになってないですか？

朝ごはんは、**身体の目覚ましスイッチ**！脳を活性化させて1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。**夏バテ予防**にも繋がるので、しっかり食べましょう。

心と体のセルフケアも忘れずに

自分の心と体に向き合う時間を作る

ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴く、本を読む、散歩するなど、リラックスできる時間を作つて、心と体の疲れを癒しましょう。

「しんどいな」と思つたら、ためらわず相談して

一人で抱え込まず、信頼できる大人に話してみください。家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど、あなたの味方は必ずいます。

不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、
いつでもすぐ相談してください。



保護者の方へ

各種健診にて、受診勧告書を受け取つたご家庭、お子様の心身の事で気になるご家庭は、ぜひ夏休みの間に医療機関の受診・相談をお願いします。その他、心配な点等ありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

(TEL 0123-21-3300)