

ほけんだより 7月

令和8年7月24日
上市市立西郷小・中学校
(上山きらり学園)
ほけんしつ
No. 9

～よい夏休みをお過ごしください～

学校がお休みだと、生活リズムが崩れやすいです。まったくいつもどおり、は難しいと思いますが、起きる時間だけは学校のある日と同じにするなど、生活の中でどこか1つは崩さないように工夫しましょう。おうちのお手伝いにも、家族の一員として役割を見つけて取り組みましょう。体を動かすにもちょうどいいですよ。遊びに行くときは、おうちの人と相談して暑さ対策も忘れずに！2学期、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

なり・夏
なり・バ
なり・テ
なり・に
なり・の
なり・こ
なり・ん
なり・な
なり・人

- ☐ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- ☐ 冷たいジュースをよく飲む
- ☐ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- ☐ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ☐ ほとんど運動しない
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。



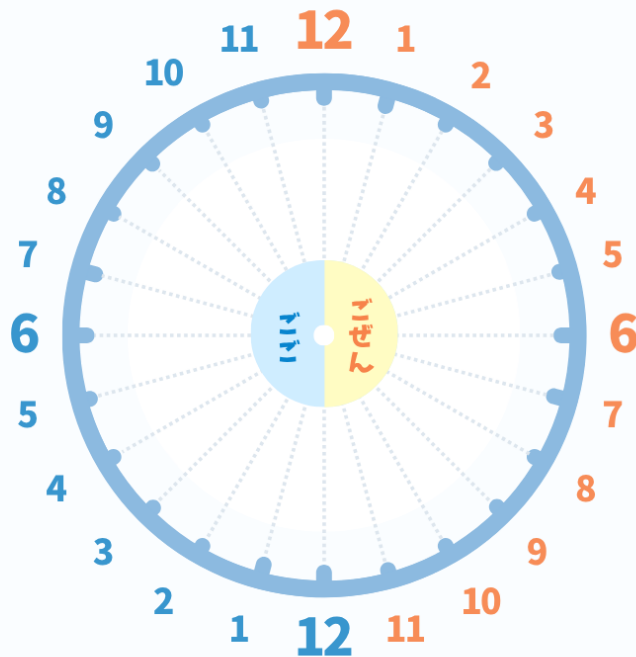
夏休みの計画表

生活リズムが崩れすぎないように、1日のすごし方や電子メディアとの付き合い方を考えてみましょう。あくまで「計画」なので、お出かけなどの予定は、生活リズムばかり気にしすぎず思いっきり楽しんでくださいね！（※宿題ではないので、提出はありません。）



1日のすごし方

目標・約束



おきる時間

時

ねる時間

時

ゲーム・動画・SNSは

分／時間まで

やりたいこと

- かぶとむしをつかまえる



怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとの付き合い方について考えてみませんか。

