

保健だより

三重大学教育学部附属中学校 No.5
令和7年（2025年）7月17日（木）

1学期も終わりに近づき、もうすぐ夏休みです。
夏休み中、気をつけてほしいことをお知らせします！



運動の習慣をつけよう！

夏休みは計画的にすごそう

運動不足を感じている人は、まずは運動や暑さに慣れるため、家で一人でもできる運動で体力づくりをしましょう。週2回以上、**1回30分以上を目安に運動を**続けてみましょう。

まだまだ暑くなることが予想されます。暑さになれるという意味でも軽い運動から始めましょう。ウォーキングやなわとび、室内でのダンス、筋トレ、ストレッチなど、できる範囲で安全に続けられる運動を心がけましょう。



規則正しい生活を送ろう！

休日は生活リズムがくずれていませんか。起床時間と睡眠時間は大きくずれないことが健康の保持につながります。中学生に必要と言われている、**8時間以上の睡眠**をとるようにして、心身の健康を保ちましょう。また、食事をバランスよく規則的にとることで、生活習慣病の予防や、睡眠リズムの安定につながります。



メディアとのつきあい方を見直そう！

休日はいつも以上にスマホを使用したり、テレビを見たりする時間が増えていませんか。日本医師会・日本小児科医会より、1日の**スマホの使用時間が長時間に及ぶと、勉強時間に関わらず学力や体力、視力などが低下する**ことが言われています。テレビやスマホ、ゲームなどのメディアを使用する場合は、使用する時間や場所、用途を決めることで、学力や視力、また体力の保持に努めることが大切です。自分でコントロールが難しいという人は、スマホ依存かもしれません。

利用制限やおやすみモードなどの機能の利用や、家族の協力を得るなどの方法を考えましょう。



心の健康が心配なときは・・・



日頃の生活の中で、不安が強くなったり、ストレスを感じやすくなったりしていることはありませんか。うまくストレスに対処できないときは一人で抱え込まず、家族と一緒に過ごす時間をつくったり、誰かと話をしたりするようにしましょう。

保健室はいつでも・だれでも来ていい場所です。誰に話したらいいかわからない場合はいつでも来てください。また、他にも相談するところがなくて困っているときは、下記の相談窓口を活用してみてください。

○こどもチャイルドライン（通話無料）	0120-99-7777	（年末年始除く毎日）	16:00～21:00
○こどもほっとダイヤル（通話無料）	0800-200-2555	（年末年始除く毎日）	13:00～21:00
○24 時間子供 SOS ダイヤル（通話無料）	0120-0-78310	（毎日 24 時間）	



学校にカウンセラーさんが来てくれている日があります。

予約をとって、その時間に相談室（保健室の横）に行くだけでOK！

直接、スクールカウンセラーの先生に相談予約をとって大丈夫です。もし、予約の取り方がわからない場合、1 人で行くのが不安な場合は、保健室に来てくれたら、予約の調整をします！

保護者の皆様もぜひご活用ください。生徒と同様、直接予約をとっていただいても大丈夫ですし、保健室までご連絡いただければ予約を調整いたします。

スクールカウンセラー：山北先生

メールアドレス：myamakita@fuzoku.edu.mie-u.ac.jp

来校日：水曜日（午後）・木曜日（終日）

※来校日は、変更になる可能性があります。

*相談室の場所やスクールカウンセラーについては、教育相談だよりをご確認ください！

間違い探し！異なる箇所は、7 か所です！

