

令和8年7月17日

駒の学び舎 世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関陽子

夏休みの健康管理 快適な生活編

保健だより

夏休みが始まります。夏休みの過ごし方が、その後の生活や健康に影響します。

夏休みに特に気を付けたいことは2つあります

・生活リズムの乱れ:



朝食抜きといった欠食や夜更かし、朝寝坊といった生活リズムの乱れは、心身の不調につながります。特に、適切な睡眠習慣は、学力や運動能力だけでなく、無気力無力感など心の健康に悪影響を与え、生活習慣病の原因にもなります。



・スマートフォンやインターネットの使い過ぎ



長期休業中は皆さんのスマホの所持率やインターネットの利用時間が急増し、睡眠時間などの生活習慣や学習時間、家族とのコミュニケーションの時間に影響を及ぼすことが指摘されています。

夏休みを実りのあるものにするための過ごし方を4つ提案します。

・生活リズムの重要性

起床・睡眠時刻を一定にし、8時間から10時間の睡眠時間を確保しましょう。朝から三度しっかり食べ、毎日適度な運動を行うことで、心も体も健康に過ごせます。



・メリハリのある時間管理

勉強時間や習い事、部活動の時間と自由な時間を分けることで効率的に過ごせます。

・勉強スペースの確保

集中できる環境を整えることが大切です。部屋を片付けたり、居心地の良い図書館など、自分が落ち着いて集中できるスペースを確保しましょう、

・目標設定とモチベーション



夏休みの計画を立てましょう。勉強でもスポーツでも、夏休みの目標を立て、目標達成のためにすべきことを計画を立ててコツコツ行います。小さなことを成し遂げることを積み重ねることで、やる気や意欲を高め、自分の自信にもつながります。

これらのことを参考に、充実した長期休みを過ごしましょう。