

# ほけんだより 夏休み 特別号

茨城県立日立工業高等学校定時制

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことから名前がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いたら花が咲く仕組みだそうです。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを過ごしてみてもいいのではないでしょうか。



## 夏休みの過ごし方

みなさん、待ちに待った夏休みですね。長い休みのようにですが、案外あっという間に終わってしまいますよ。毎日同じ時間に起きて充実した夏休みを過ごしてください。

夏休み明けに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！



## 知っておこう『ネット依存』

『ネット依存』とは、生活に支障が出るほど SNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていても、やめられなくなるのです。



健康診断の結果をお子さんに配付しています。受診が必要な場合には、ぜひこの夏休みを利用して、かかりつけ医等に受診するようにしてください。

さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなる

など…

依存による生活の変化

<p><b>食生活</b></p> <p>スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。</p>	<p><b>身だしなみ</b></p> <p>ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。</p>
<p><b>睡眠</b></p> <p>深夜までネットなどをしてるため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起きます。</p>	<p><b>心</b></p> <p>ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。</p>

### 夏の物知りクイズ ○○のはのどっち？

<p><b>Q1</b></p> <p>紫外線が<b>強い</b>のはどっち？</p> <p>①正午ごろ</p> <p>②午後4時ごろ</p>	<p><b>A1 ①</b></p> <p>太陽が一番高くなるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。</p>
<p><b>Q2</b></p> <p>量が<b>多い</b>のはどっち？</p> <p>①人が1日に失う水分*</p> <p>②ペットボトル(2L)1本分の水</p> <p><small>*成人の場合</small></p>	<p><b>A2 ①</b></p> <p>汗、おしっこなどで1日25Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかき夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。</p>
<p><b>Q3</b></p> <p>眠りに<b>良い</b>のはどっち？</p> <p>①寝る直前に熱いお風呂につかる</p> <p>②寝る2～3時間前にぬるめのお風呂につかる</p>	<p><b>A3 ②</b></p> <p>心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2～3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。</p>

いくつ正解できましたか？  
夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしてくださいね。

