

保健だより 7月



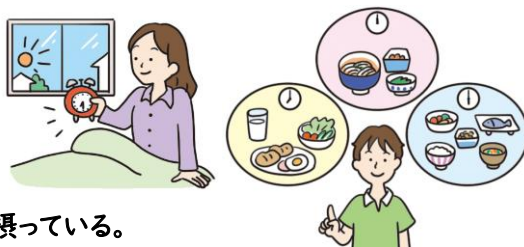
令和8年7月21日 大田市立志学中学校 保健室

夏休みの生活リズムと習慣をセルフチェック！

もうすぐ夏休み。部活動に運動会準備にと多忙な志学中生ですが、楽しい予定もたくさん入っているのではないのでしょうか。充実した夏休みにしてくださいね。

さて、夏休みは生活リズムやよい習慣が乱れがちになります。健康のために、ときどき自分でチェックしてしてみましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に☑が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それは生活を見直すチャンス！元気に過ごすために、生活を振り返り、改善しましょう。

視野が半分に!?「歩きスマホ」

普段の生活で「歩きスマホ」をしていませんか？「歩きスマホ」中の事故が、全国で多発しています。

スマートフォンを使いながら歩いているときは、普通に歩いているときと比べて、「有効視野（視野の中で色や形をはっきりと識別し、脳がとっさに対応できる範囲）」が45～56%せまくなっているという実験結果が出ています。スマートフォンを使っていると周りの状況に気づきにくく、事故に遭いやすくなるのです。No more「歩きスマホ」！安全に気をつけましょう。



もうすぐ 土用の丑の日



土用の丑の日といえば、うなぎが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。

夏本番の暑さとなりました。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！



「ネット・ゲーム依存度」をチェックしてみよう！

先月号でも紹介した「ネット・ゲーム依存」。ネット・ゲームの使用をほどほどにできず、自分で時間や頻度をコントロールできない状態のことを言います。

今月は、「インターネットゲーム障害テスト」を載せました。「よくあった」（1点）、「時々あった」「まったくなかった」（0点）で答えてみましょう。

5点以上だと
依存傾向です…！

インターネットゲーム障害テスト IGDT-10

		2:30	23:40	5:00
1	ゲームをしていないとき、頻繁にゲームのことを考える			
2	ゲームができないときに、頻繁にソワソワしたり、イライラしたりする			
3	過去1年で、より頻繁に、長い時間ゲームをしなければと思ったことがある			
4	過去1年で、ゲームの時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがある			
5	過去1年で、友人に会ったり、趣味や遊びをしたりするよりゲームを選んだことがある			
6	睡眠不足や勉強がはかどらない、家族と口論するなど、問題が生じているのに長時間ゲームをしたことがある			
7	自分がどのくらいゲームをしたか、家族などに隠したり嘘をついたりしたことがある			
8	無力感や罪の意識、不安感を晴らすためにゲームをしたことがある			
9	ゲームのために人間関係を危うくしたり、失ったりしたことがある			
10	過去1年で、ゲームのために勉強がうまくできなかったことがある			

質問9・10は、どちらかまたは両方が「よくあった」場合に1点とします。

参考：森山沙耶（2023）「子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド」Gakken

保護者のみなさま

本日、「夏休み中の健康調査」を配付しました。夏休み中のお子さんの様子についてご記入いただき、8/28（金）にご提出ください。よろしくお願いします。