

# ≡ ほけんだより ≡ 5月



保健委員 3年1組 7番 奥道あかり  
3年1組 16番 中林航希

一日を元気にスタートさせる／

## 朝ごはんの様々な効果



5/1 日本赤十字創立記念日

5/8 世界赤十字デー

5/12 看護の日

5月は、寒暖差が激しく、1日の中でも登下校時と昼では温度が大きく異なるので、上着やなかに着る服でうまく体温調節をしましょう。

コロナが流行する前から、5月は熱中症が原因と思われる急な熱で早退する人が目立つ時期です。睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。睡眠時間も大切にしてくださいね。

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されていることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



## スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

出典：『2022 5月 健康教室』 東山書房