

1 学期が終了し、いよいよ明日から夏休みです。健康・安全に気を付けながら、有意義で楽しい夏休みを過ごしましょう。

## 見直そう！自分の生活習慣

1 学期の保健室来室の様子を見ていると、夜遅くまで起きていたり、スマートフォンやゲームの利用時間が多かったり、朝ごはんを食べてこなかったり・・・と生活習慣の乱れが多いように感じます。

生活習慣が乱れていると、体だけでなく、心の不調にもつながります。また、夏休み中は自由な時間が多いため、特に注意が必要です。生活のリズムを崩さないよう、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

### SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

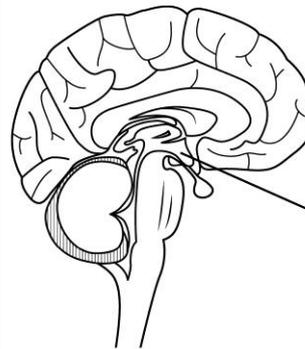
気軽な気持ちで書きこむと  
トラブルが起こったり、  
大変な事件に発展する  
ケースも！



### なぜ夜にねむくなるの？

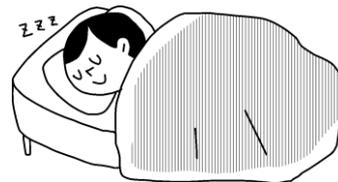
私たちは、脳の中の「視交叉上核」しこうさじょうかくと呼ばれる部分で、すいみんや体温などのリズムをコントロールしています。

視交叉上核は夜に体温を下げることで、ねむ気を起こしますが、すいみん不足になると、体温がうまく上がり下がりできなくなるため、夜はよくねむれず、朝は力がなくなります。



#### 視交叉上核

すいみんや体温などのリズムをコントロールしています。



### <部活動で気を付けてほしいこと>

- 部活動や大会等に行くときは、必ず検温をして、体調がよいことを確認しましょう。
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や塩分補給、必要に応じてマスクを外すなど体調管理を心掛けましょう。(熱中症について、詳しくは7月号をご覧ください)

## 治療のチャンス！

夏休みは治療のチャンスです。春の健康診断の結果、治療のおすすめをもらった人は、夏休みのうちに受診をしましょう。

あずま中では、歯科の治療率アップを目指しています。全校で治療率70%以上を目指しましょう。治療のおすすめをもらった人もそうでない人も、普段から丁寧な歯磨きを心掛けて、清潔な口腔内を保ちましょう。

### あずま中 歯科治療率（7 / 16 現在）

学年	要治療	受診済み	治療率
1年生	60人	13人	22%
2年生	57人	14人	25%
3年生	68人	14人	21%

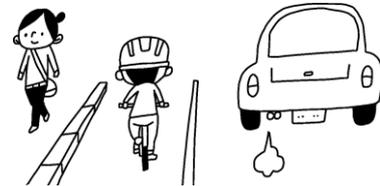


## 交通安全～自転車は「車両」です～

夏休みは出掛ける機会が多くなりますが、それに伴い、自分の身は自分で守ることが大切になってきます。普段の自転車の乗り方を振り返り、交通ルールをしっかりと守って、けがをしない・けがをさせないように安全運転を心掛けましょう。

### 自転車安全利用五則

- その一 自転車は車道が原則、歩道は例外
- その二 車道は左側を通行
- その三 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- その四 安全ルールを守る
- その五 子どもはヘルメットを着用



### <安全ルールとはなんだろう？>

飲酒運転をしない

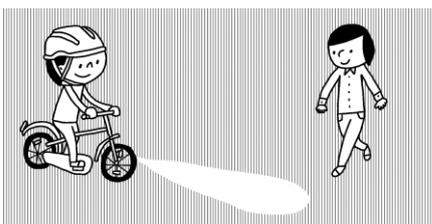
二人乗りをしない

並進走行の禁止

夜間はライトを点灯

信号無視の禁止

一時停止



これらは法律で定められています。  
違反した場合は罰則があります。

この他にも、イヤホン等の使用、携帯電話の使用、傘差し運転、ブレーキ不良など禁止されている事項がたくさんあります。

ヘルメットを着けることは、生きていくうえで大事な頭を守ることに繋がります。