



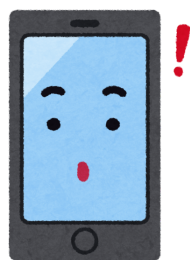
ほけんだより

夏休み号

令和8年7月17日発行
徳島県立城北高等学校

いよいよ待ちに待った夏休み！

いよいよ夏休みが始まります。部活や補習がある人もいると思いますが、お祭りや友人、家族とのおでかけなど、楽しみもいっぱいですね！元気に夏休みを楽しむために、規則正しい生活を心がけましょう。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。5月末に行った生活習慣調査では、平日の使用時間は2時間～3時間未満が33.8%と一番多かったのに対し、休日は3時間～4時間未満が27.9%と一番多くなっています。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。

メディアと上手に付き合って、心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

深夜にスマホを使い続けて、朝、スッキリ起きられなくなっていますか？
成績が著しく下がる、生活が昼夜逆転になるなど、さまざまな問題が起きていても、スマホを手放せなくなっていますか？
もし、スマホがなくてイライラしたり、落ち着かなくなったりするなどの

状態になったり、それは「スマホ依存」かも！？「スマホ依存」にならないためには、スマホとの距離や望ましい使用法など「自分なりのルール」を決めましょう。一人でルールを決めるのが難しかったり、親や先生、友達に相談するのも、あります！ スマホと上手につきあう方法を身につけましょう。

スマホ依存症に注意！

良い睡眠をとりましょう

夏休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムを崩しやすい時期です。部活や遊びに夢中で睡眠時間が短くなってしまったり、昼夜逆転になってしまったり…。生活習慣調査では、平日の就寝時間は23:00～23:59が36.9%と一番多かったのに対し、休日は0:00～0:59が33.2%と一番多くなっています。休日に夜更かしや朝寝坊をすると、体内時計が後ろにずれ、「社会的時差ぼけ」のような状態になります。その結果、学校の日の朝に起きるのがつらくなったり、心や体の不調につながる場合があります。

良い睡眠のためには睡眠時間を確保することと、睡眠の質を高めることが重要です。

睡眠の質を上げるために

★ 生活リズムと眠る環境を整える

日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くして温度や音などの寝室の環境を整えましょう

★ 運動や食事を大切に

日中に適度な運動をする習慣を身につけ、朝食をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう

★ 嗜好品には要注意

エナジードリンクやコーヒーに含まれるカフェインの摂取は控えめにしましょう

