

保健だより

内郷中学校
2026.07.16

1学期が終わり、待ちに待った夏休みですね。楽しみにしている人も多いことでしょう。2学期が始まったときに、『楽しかったなあ、2学期も頑張るぞ!』と思えるためにも、メリハリを付けて、生活リズムを崩さず、健康に過ごしてくださいね。

2学期に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



WBGTってなに?

「気温」「湿度」「輻射熱」
の、3つを取り入れた温度の指標です。

輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のことを言います。

WBGTの計測は、これにプラスして風の影響も受けます。



環境省熱中症予防情報サイトQRコード↑
全国の熱中症の状況が見られます。



お家の人と一緒に確認してね!

《夏季休業中の部活動の熱中症対策について》

＝部活動中止の基準＝

- ①熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び、
熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が県内に発令された場合
 - ②学校で計測した暑さ指数（WBGT）が31℃以上の場合
- ※暑さ指数（WBGT）の計測について：少なくとも2回（活動開始時と活動中）

- ・熱中症予防の観点から①②各基準の確認がとれた時点で部活動を中止とします。
- ・熱中症警戒（特別警戒）アラートに関しましては、朝の時点で各ご家庭にて確認をお願いします。
- ・登校後に、②の確認がとれた場合はその時点で下校の判断をいたします。
- ・大会等におきましては、各主催団体の判断となりますので、ご承知おきください。

各ご家庭でも帽子や大きめの水筒、冷却グッズ等、対策のご協力をお願いいたします。

生活リズムを大切にこの夏を過ごそう

～だらだらモードとはおさらばの夏～

生活リズムを崩さないためのスイッチ



光スイッチ

起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びよう！体内時計がリセットされて、夜の快眠につながります。

朝食スイッチ

朝ごはんを食べることで、眠っていた脳と内臓が「活動モード」に。



デジタルスイッチ

寝る1時間前からはスマホやゲームの画面を見ない。ブルーライトは脳を「昼間だ！」と勘違いさせてしまいます。

お昼寝スイッチ

昼間にゴロゴロして長すぎるお昼寝をするのはNG。夜の睡眠の質が下がってしまいます。「眠くなったら15分すっきり休憩」に切り替えよう！

4つの〇〇時間のタイミングを毎日意識すると崩れにくいよ！

- ①起床時間・・・遅くても学校のある日と1時間くらいの差にしようね
- ②昼食時間・・・午前と午後のメリハリをつけよう
- ③勉強時間・・・勉強をする時間を決めてルーティーン化しよう
- ④就寝時間・・・夜ふかしは次の日の予定を狂わせちゃうよ



☆Let'sTRY☆

自分でルールを決めよう！夏休み明けいくつあくなかな？

SUMMER

★ 朝_____時に起きる	思いやりをもって生活する	1日_____分運動する
家族のお手伝いをする	今日あったいいことを ひとつ思い出す	勉強_____分する
夜_____時に布団に入る	スマホは1日_____分	楽しく安全に過ごす

