



福山市立城南中学校  
保健室  
2025 年 8 月 25 日

夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。まだまだ暑い日が続いていますが、9月は修学旅行や城南祭(合唱の部)などの行事が控えています。水分補給をしっかり行い、体調が悪い時は無理をせず休息をとるようにしましょう。

また、夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないかと思います。規則正しい生活習慣を身に着けることは、心と体の成長のためにとても必要です。福山市教育委員会が推奨している生活習慣の7つの目標を紹介します。

#### ～生活習慣の7つの目標～

- 目標1 「就寝」と「起床」の時刻を決めましょう。
- 目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間を決めましょう。
- 目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。
- 目標4 テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間を決めて楽しみましょう。
- 目標5 毎日、読書をししましょう。
- 目標6 翌日の準備をししましょう。
- 目標7 家事を手伝いましょう。



7月8日に東北大学の榊先生をお招きした【脳科学から考える『スマホと学力』】についての講演会でも、スマホの使い過ぎは学力に悪い影響を及ぼし、脳の発達が止まってしまうというお話がありました。榊先生によると、脳を育てるためには、音読や簡単な計算をするといった作業が大切で、スマホやゲームをしている時には脳はほとんど使われていないということでした。

上記の7つの目標の中にも、脳を育てるために必要な項目があると思います。ぜひ、各家庭で話し合って2学期の目標を立ててみてください。

## 心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが睡眠不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようなにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。



### 冷えを 予防 しよう

暑い夏は、「冷え」とは無関係？ いいえ、意外に体が冷えてしまう場合があります。たとえば、エアコンの室温設定を低くしすぎたり、アイスクリームや清涼飲料水など冷たいものを摂りすぎたり、おなかを出して寝てしまったり…。心当たりはありませんか？

体が冷えると、夏かぜを引いたり、おなかをこわしたり、さまざまな不調につながってしまいます。「冷えていないかな？」と体の声に耳を傾け、「冷え」を予防しましょう。