

7つのまちがいをさがそう!! / 特大版

今日の答えは保健室横の掲示板にあるよ!



保健委員会コーナー
クラスで読み合わせよう!!

38日間の長い夏休みが始まります。学習、遊びの原点には健康な心とからだが必要です。

やるべきことをやり、精一杯楽しんでください。保健委員長、副委員長が夏の過ごし方について注意点を調べています。どれも大切なことなのでしっかり読み合わせましょう。

ゲイトウエイドラッグを知っていますか?

聞いたことがありませんでした。調べてみるとゲイトウエイが「入口」、ドラッグが「薬物」つまり「薬物の入口」という意味があるそうです。またこれには大麻等の薬物だけでなく、タバコを吸うアルコールを飲む等が薬物の入り口になる「ゲイトウエイドラッグ」になるそうです。

夏休みを楽しむために気を付けたいこと

～睡眠の質を考えて～

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされているので!! だから「夏休みだから」といって夜更かしをするのはよくありません。ときどき睡眠をきかして有意義な夏休みを過ごしたい!! 思いやる「勉強」も「遊び」も「睡眠」も!! I'll do my best!!

“お酒のルール”には理由があります

ビールやチューハイなど、お酒のテレビ広告には、こんな決まり事があります。

- 5時～18時の間は広告を流さない
- のど元を通る「ゴクゴク」という音を使わない
- のど元をアップにしない
- 25歳より若い人をモデルにしない

大人でも飲みすぎて記憶をなくしたり依存症になったりする人がいるのが、お酒の怖いところ。「おいしそう」「飲んでみたい」と子どもが感づいてしまわないように、きちんと決められているのです。

そして、このルールはノンアルコール飲料も同じです。20歳以上の人が飲むために作られているので、「ジュースみたい」「アルコールが入っていないからOK」ではないですね。

睡眠の常識

これってあってる?

- 眠くなくても、時間がきたら寝床に入る
- 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。
- 寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ
- 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。
- 昼寝をすると夜眠れなくなる
- 20分以下の昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。
- 夏休みは寝坊できるので夜ふかしもオッケー
- もちろんダメ! 夏休みも早寝早起き!

デジタルデトックスのすすめ

デジタルデトックスとは...

スマホやパソコンなどのデジタル機器に触れない時間をつくること。お風呂と上手に付き合っていくために行います。

夏休みを利用して、お風呂の付き合い方を考えよう!!

お風呂をすると...
⇒ ストレスが軽減される
⇒ 睡眠の質が向上する
⇒ 自由な時間が増える etc.



お酒・タバコ・ドラッグ