



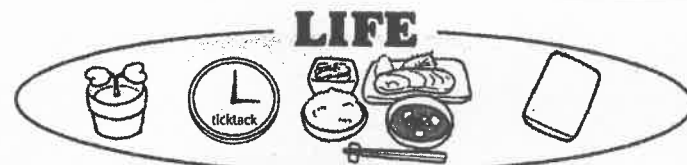
一学期も今日で終わり、いよいよ夏休みです。夏休みは、さまざまな体験を通して、心と身体を一回り大きくする絶好のチャンスです。特に3年生にとっては、自分の進路と対峙し頑張る時です。チャンスを自分のものにするためには、健康で過ごすことが何よりも大切です。自覚を持ち、生活リズムを守った「夏季の健康管理」を心がけましょう。

いつもより、時間に余裕もできます。むし歯の治療、眼科の受診、気になる症状の受診など、夏休みのうちに済ませましょう。

1 夏休みの生活の心がけ

・・・各自で

気をつけよう！・・・



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

II Sleeping helps our Health !

生徒保健委員会では、ハッピーライフを送るために最も大切な「生活リズム、特に睡眠の大切さ」について文化祭でプレゼンしました。参考になったのではないのでしょうか。

- ◎ 学校でしっかり目を開けて授業に集中したり学校行事に思いっきり取り組めたりするように、睡眠時間をしっかり確保した生活リズムを送ることが大切！！（就寝時刻、起床時刻、学習開始時刻の固定）
- ◎ 睡眠は、体や心の疲労をとったり抵抗力を高めたりするだけではなく、脳を働かせるために必要な物質がつけられたり、記憶を整理したりするために重要です。
- ◎ 良質な睡眠の鍵を握るホルモンは？ 「メラトニン！」



みんなで取り組んでみましょう～！！

IV 夏休みのうちに受診をしておこう！



むし歯や視力低下で、受診の必要な生徒には、受診勧告書を配布しています。夏休みを利用して受診しましょう。歯科受診の際は、受診の前に歯科医院に電話をして予約をしてください。町の医療補助がありますので御確認ください。受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。



※ 提出締め切りは、9月3日（火）です。

受診回数が多くて提出に間に合わない場合は、学校へ連絡してください。むし歯や歯周病で大切なことは、

～「受診する」、「最後まで治療する」、「予防する」～

※ 自分の健康意識をたかめること！

III 熱中症はなぜおこる？



熱中症予防

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する

