

# 保健だより 夏休み号

天草高校 定時制

2022/7/21 (木) 発行  
保健体育部

夏休みが始まりましたね。学校はお休みですが、バイトに行ったりいつもと違うことに挑戦してみたり、忙しい日々を過ごす人も多いと思います。新型コロナウイルス感染症のせいでできないこともあります。暑い夏を元気に過ごし、夏休みを楽しんでください。2学期の始業式は **9月1日(木)** です！

## 夏休みの目標を決めよう！

夏休みの目標を一つ決めて、右の枠に書き込み、達成できるように取り組んでみましょう。

【例】

アルバイトを休まずに行く。  
毎日家の手伝いを一つする。  
毎日朝8時に起きる。

★自分の夏休みの目標は...

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

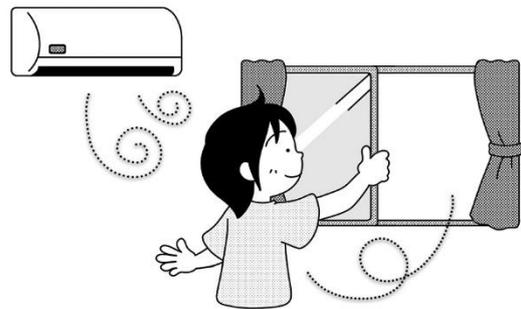
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



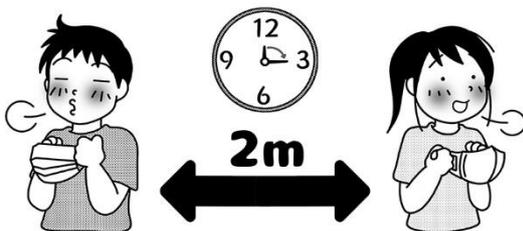
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



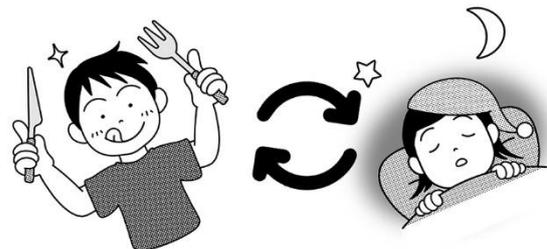
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

## 夏休みを元気に過ごすために

### ◎生活習慣◎

♪『5つの時間』を決めて  
習慣化しましょう♪

起床時間  
朝・昼・夜の3回の食事時間  
就寝時間



※毎日続ければ、体のリズムが整ってきますよ☆

### ♪早く寝るためのコツ♪

- まずは早起き+体を動かす  
早起きして体を動かせば、疲れて夜もぐっすり！
- 暗く静かな環境を作る  
スマホ等は、寝る30分～1時間前には消しましょう！
- 毎日同じ時間、同じ流れで眠る  
平日と休日の差は2時間以内に！

### ◎事件・事故◎

夏休み中も事件・事故には十分気を付けましょう。  
たとえば・・・



交通ルールを守る

明るい道・  
大きい道を通る

その他、天気予報を確認するなど、事前に危険を察知し、対策を立てて行動しましょう

※夏休み中の事故等は、必ず学校へ連絡をお願いします。

### =治療に行きましょう！=

視力・歯科の治療勧告書を再配付しています。早めの治療が大事ですので、夏休み中に必ず行きましょう。治療勧告書を記入してもらった人は、学校に提出しましょう！

## SNSの使い方を考えよう

実際に会わなくても手軽に連絡をとれるのがSNSです。とても便利ですがその一方、  
難点もあります。それは、

スマートフォンの向こうにいる相手が、どんな状況にいるのかわからない ことです。

### ！考えてみよう！

スマートフォンやSNSは

○使ってはいけない場所・時間がある

学校・授業中・病院・バイト中

○使わないほうが良い場所・時間がある

食事中・友だちとの会話中

翌朝からアルバイトのとき

体調が悪いとき

○使えない状態がある

システムの不具合

充電切れ



相手のことを思いやったSNSの交流をしましょう