

保健だより 夏休み号

天草高校 定時制

2023/7/20 (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。

暑い夏を元気に過ごし、夏休みを楽しんでください。

なお、2学期の始業式は **9月1日(金)** です！ 忘れずに！！



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...

ちやくしやにっこう 直射日光をさける

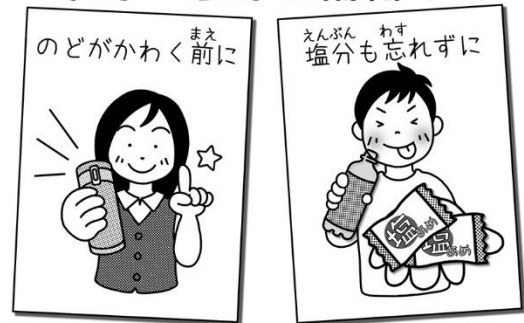


はげ あつ 激しい運動は 暑さに慣れてから



熱
中
症
に
注
意
!

こまめに すいぶん えんぶん 水分・塩分を補給する



むり 無理をしないで休む



夏休みを元気に過ごすために

夏の生活を見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあっさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの設定温度が **低すぎ**

→ 外気温との差に注意!



体を動かさず

ダラダラしすぎ

→ 運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かしすぎ

→ 睡眠不足に注意!



夏休み、**〇〇**の時間は **ずらさない。**



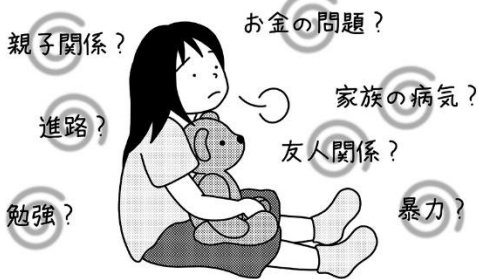
あなたは **なに** にする?

=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!



こまっていることはなに?



休んでもいいよ



一人で悩みを抱えていませんか?

誰かにうちあけてみてほしい

どうしたらいい?



いろんな人がいて
いろんな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

ときどき、しんどい