

保健だより 夏休み号

天草高校 定時制

2024/7/19 (金) 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。生活リズムに体が慣れるまでは1ヶ月ほどかかると言われています。寝る時間や起きる時間はあまり変えず、いつもと同じ時間で過ごすようにしましょう。

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2日(月) 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】

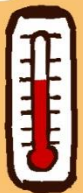
アルバイトを休まずに行く。
毎日家の手伝いを一つする。
毎日朝8時に起きる。

★自分の夏休みの目標は...

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



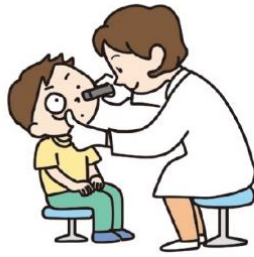
夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりにやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日のはきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



デジタルデトックスのススメ

OFF

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

こんな効果が!

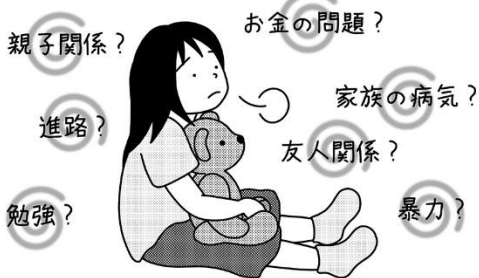
- 睡眠の質がよくなる
- 目や脳の疲れがとれる
- SNSによるストレスが減る
- 別のことに時間を使える

冷房の冷やしすぎはNG

26~28°Cを目安にしよう



こまっていることはなに?



休んでもいいよ



誰かにうちあけてみてほしい



一人で悩みを抱えていませんか?

どうしたらいい?

しんどいとき、