

保健だより 夏休み号

天草高校 定時制
2025/7/18 (金) 発行
保健体育部

夏休みの間は、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、夏休みを楽しんできてください。

わづ
なお、2学期の始業式は **9月1日(月)** です！ 忘れずに！！



夏休みの過ごし方☆



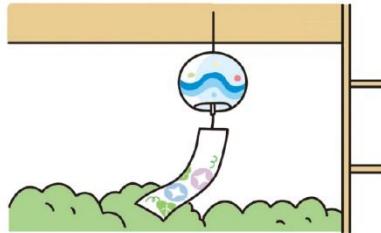
暑さを乗り切る 大作戦

暑い夏をどう過ごしたらいいの？ 大丈夫！ 日本には、昔から暑さを乗り切る方法があります。試してみませんか？

家の周りに打ち水をする
(お風呂の残り湯でもOK)



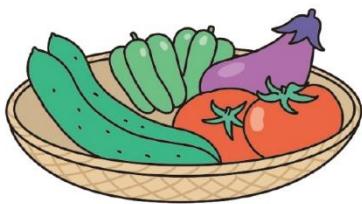
風が通るところに風鈴を下げる



朝早くから(涼しいうちに)
活動する



体の熱をとってくれる夏野菜
(トマト、キュウリなど)を食べる



夏の服装 状況にあわせて開意してね!!

晴れた日の外出

ハイキングやキャンプ

冷房がきいた図書館など



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等)を用意

手のひらを
冷やして
暑さ対策！



15°C程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

冷たい風や灰色の雲が出てきたら



天気の変化に注意！



とりすぎ注意！



ぐっすり眠って
元気にすごそう