

# 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、夏休みを楽しんでください。

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☆

**毎日早起しよう**  
生活リズム

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

**めざせコンプリート**

**夏休みのミッション**

**欠かさず歯をみがこう**  
歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。

**病院へ行って治療を済ませておこう**  
治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

**自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう**  
お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

**自分で健康目標を立ててチャレンジしよう**  
自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

---

---

---

---



# 暑さを乗り切る大作戦

暑い夏をどう過ごしたいの？ 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？



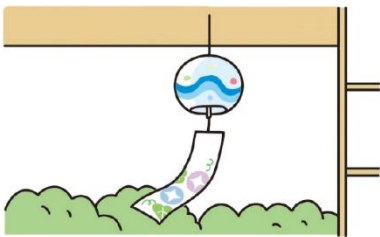
家の周りに打ち水をする  
(お風呂の残り湯でもOK)



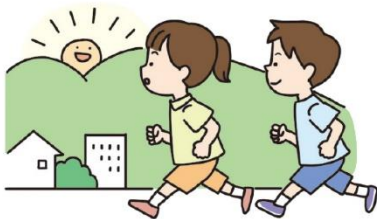
すだれをかける



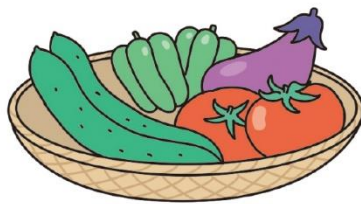
風が通るところに風鈴を下げる



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 状況にあわせて用意してね！！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に  
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため  
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖  
(カーディガン等)を用意

暑さ対策！  
冷やして  
手のひらを



15℃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

手のひらには  
体温調節の役割を担う  
AVAという血管があり、  
これを冷やすことで  
効果的に体温を  
下げることができると  
言われています。



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！

冷たいものの



とりすぎ注意！



ぐっすり眠って  
元気にすごそう