



保健だより

～夏休み前 特別号



保健委員 大坪

いよいよ夏休みです！この貴重なお休みに自分のできることを考えて実行しましょう。

暑い日が続きます。『睡眠・食事・水分』をしっかりとり、元気に楽しく過ごしましょう。



元気に楽しく夏休みを過ごすためにできること

①起きる時間・寝る時間を一定にする

学校のある日であれば同じ時間に寝起きしている人も、休日の前日や翌日に予定がない日はつい夜更かしをしてしまいがちです。しかし、充実した長期休みを過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。毎日できるだけ同じ時間に起き、寝ることを心がけることで、生活リズムを整えられると同時に、メンタル面でも健康的に過ごすことができます。



②スマホのし過ぎに注意！

夏休み前にアンケート調査をしたのを覚えていますか？夏休みに家でゲーム等でスマホばかりいじるのは禁物です。長時間ブルーライトを浴びると目の健康を損ねます。また、部屋にこもってばかりだと運動不足になってしまいます。暑い時間を避けて外出をし、夏休みならではの刺激的な経験をたくさんしましょう。

③勉強する日や時間を分割する

勉強に限らず、物事を継続するためにはメリハリが大切です。

好きなことをして過ごす「自由時間」を意識的に設けることで、ダラダラと過ごしがちな長期休みでもスイッチの切り替えをしやすくなります。午後は友だちや家族とのお出かけなど予定が入りやすいものですが、午前中は意外と予定が入らないものです。特に、夏場は正午を過ぎると気温が高くなり、集中力が落ちてしまう場合もあるので、午前中に勉強を済ましておけるといいでしょう。

夏休み最終日に泣かないためにも、前もって宿題の計画を立てておき、確実に終わらせましょう。

④夏祭りに行こう！

夏といえば…花火！お祭り！夏を全力で楽しみましょう！

友だちを誘って、花火大会を観に行くのもよし、家族とお祭りの楽しむのもよし。夏はエンターテインメントが格別に盛り上がる季節ですから、それに参加しないのは損かもしれません。



近頃は音楽フェスも人気です。屋内で開催されるものもあれば、コロナ禍ではフェスも中止になることが続いた、「野外（屋外）フェス」も各所で今年は開催される見込みです。

夏は楽しいイベントが盛りだくさんです。計画的に全力で楽しみましょう！



★★★人吉のイベント情報を載せておきます

今年の人吉花火大会は8月15日（火）

場所は球磨川河川敷中川原公園一帯です。

開催時間は19：30～20：30

ぜひ友だちや家族と行ってみてください！

熱中症に注意！

熱中症は命に関わります。熱中症にはくれぐれも気をつけましょう。

以下の方法を是非試してみてください！

- ・起床時、運動前後、入浴前後、就寝前に水分・塩分を補給する
- ・部屋の温度を計る
- ・暑いときは無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・涼しい場所・施設を利用する
- ・部屋の風通しを良くする
- ・シャワーやタオルで身体を冷やす
- ・エアコン・扇風機を上手に使用する
- ・外出時には帽子を着用する




先生に夏休み何をして過ごすのか、気をつけてほしいことを聞いてみました！

今回は、二人の先生に 夏休み中何をして過ごすのかと私達生徒に気をつけてほしいことをインタビューしてみました。

	松田先生	つる山先生
--	------	-------



夏休みの過ごし方	家庭で子どもたちとゆっくり過ごすそうです。	甥っ子たちと遊ぶそうです。
気をつけてほしいこと	水遊びにはくれぐれも気をつけて！ 	3つ！ ①熱中症 ②水の事故 ③知らない人にはついて行かない