

# ほけんだより 夏休み号

穴吹中学校 保健室 令和6年7月19日(金) 発行

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、好きな趣味やスポーツ、勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、のんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気をつけたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？今日は何をしたい？いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分次第です！



## スマホ依存チェック！

がついたら要注意！！



夏休み「だから」？「こそ」

「明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいよね」。夏休みは夜ふかしや朝寝坊する人もいます。でも、時間がたくさんある夏休み「だから」ではなく、あっという間に終わってしまう夏休み「こそ」、早寝早起きで過ごしてみませんか？早く起きることで、1日を長く使えます。友だちと遊んだり、本を読んだり、おうちの人のお手伝いをしたり…。限りある休みを利用して、思い出をたくさん作ってくださいね。

ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる  
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない  
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする  
寝ている間はタイマーをセットしましょう。