



R8鳴門市第二中学校保健室

いよいよ夏本番ですね。もうすぐ待ちに待った夏休みです。お出かけなどの楽しい予定がある人もいることでしょう。充実した夏を過ごすためにも、早寝早起きを心がけて規則正しい生活を続けましょう。



生活リズムチェックを実施します！（7月18日～7月24日）

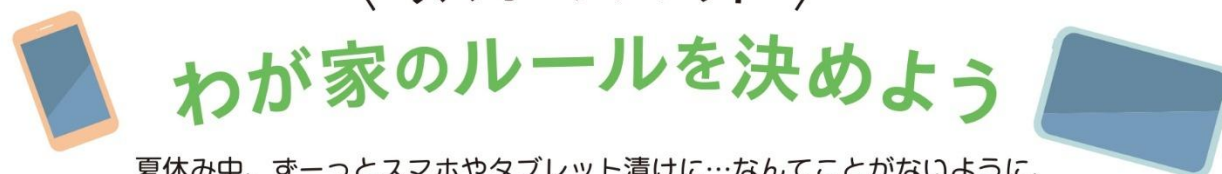
夏休みは自由な時間がたくさんありますが、夜更かしや朝寝坊が増えて、生活習慣が崩れやすい時期です。せっかくの夏休みをだらだら過ごして「気付いたら終わっていた…」なんてもったいないですよ。そこで、今年の夏休みは1週間の「生活リズムチェックシート」に取り組みます。生活リズムを整えて、最高の夏休みにしましょう！

生活リズムチェックシートの取り組み方

- ① 自分の今の生活を振り返り、各項目の目標時間を設定し、「夏休みの目標」を立てる。
- ② 設定した目標をめざし、項目ごとに達成したら○、できなかったら×をつける。
- ③ 1週間取り組んだ後、今後の課題や感想を記入し、夏休み明けに提出する。



／ スマホ・タブレット ／



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

「ヨコがすごい！」

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！



一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



健康診断がすべて終わりました

4月から始まった定期健康診断がすべて終了しました。異常のあった人にはお知らせのお手紙を配付しています。受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く病院で診てもらいましょう。病院を受診した場合は、「受診報告書」を学校まで提出してください。

