



夏休み

みなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。しっかりと夏休みの計画を立て、生活リズムを崩さないように、健康で充実した夏休みを過ごしましょう。みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。



自立した生活へ！夏を乗り切る4つの自己管理

1日3食バランスの良い食事＝夏バテ・熱中症予防

- ・1日3食食べることは、健康な体づくりだけでなく「熱中症予防」に直結します。
- ・栄養が偏りがちな時期こそ、旬の野菜やくだものを意識してとり、コンディションを整えましょう。

早寝早起き＝パフォーマンス向上&メンタル安定

- ・毎日決まった時刻に起床、就寝することで、体内時計が整います。
- ・質の良い睡眠は、部活動や勉強のパフォーマンスを高めるだけでなく、心の安定(ストレス軽減)にも不可欠です。

食後のていねいな歯みがき＝歯肉炎の予防

- ・歯ブラシは小刻みに動かし、みがき残しのないように意識しましょう。
- ・中高生に増えやすい「歯肉炎」を予防するため、鏡を見ながら歯ぐきの状態(赤みや腫れ)をセルフチェックする習慣をつけましょう。

情報機器のコントロール＝時間の有効活用

- ・スマホやタブレット、ゲームの長時間利用は、学習や睡眠の質を低下させます。自分でルールを決め、読書や運動など有意義な時間を増やしましょう。



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

レベル 1

ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2

夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3

メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4

家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



夏休み中に治療しよう

9月になり学校が始まると、授業や部活、行事で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなります。治療が必要なところがある人、健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったものの、まだ受診できていない人は、この夏休みがチャンスです！

※病院によっては文書料が必要となる場合があります。その場合は病院の受付でご確認いただき、保護者の方が結果をご記入の上、学校へ提出いただいても差し支えありません。