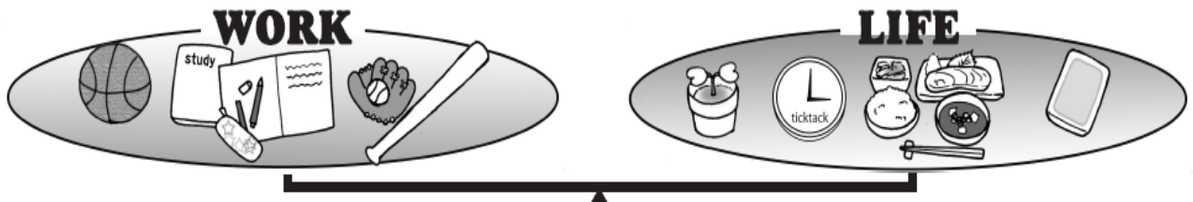
保健だより 7月

令和4年　7月

上　高　保健室

　今年は梅雨明けが早く、暑い日が続きますね。もうすぐ1学期も終わり、来週から夏休みに入ります。規則正しい生活を心がけ、有意義な夏休みにしてください。

　新型コロナウイルス感染症も、6月までは減少傾向にありましたが、全国各地で再び増えつつあります。熱中症に気をつけながら、感染症対策を続けてください。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

元気で充実した夏休みを!!

勉強

元気＋充実のポイント

- ●具体的な目標を持つ。
- ●健康に負担のかからない計画で。
- ●休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

　ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

生活リズム

元気＋充実のポイント

- ●毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- ●1日3回、食事のリズムを大切に。
- ●日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

　起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています※。夏休みの間も、いつものベースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

部活動

元気＋充実のポイント

- ●水分補給をじゅうぶんに。
- ●ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- ●しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

　シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

気分転換

元気＋充実のポイント

- ●1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ●ぼんやりできる時間も必要。
- ●過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

　涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

(回ム：ﾔｽｺ)

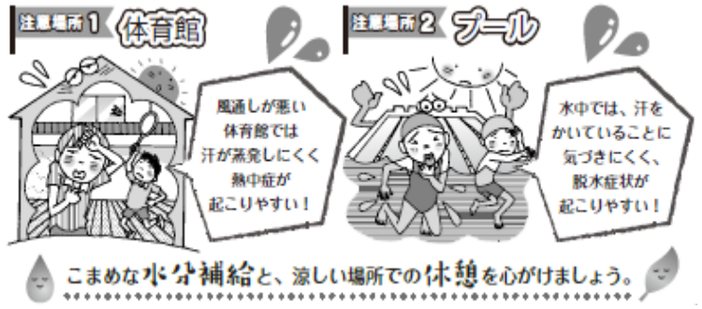
こんな所でも熱中症に注意！！

室内でも危ない！

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い
こんな所でも熱中症の可能性があります。

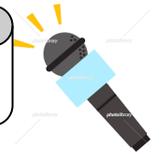
熱中症のサイン

★手足のしびれ
★めまい、立ちくらみ
★こむら返り
★気分が悪い、ボーッとする
涼しい場所で休憩を取り、水分や塩分を補給しましょう。



保健委員のコーナー　　担当　2年1組

校長先生にインタビューしました！



Q1、校長先生の健康法を教えてください。

A:　ごはんを３食きちんと食べる。毎日、湯船につかる。

Q2、熱中症対策は何をしていますか。

A:　無理のない程度に暑さに慣れる。水分をとる。

Q3、ストレス解消法を教えてください。

A:　お風呂にのんびりつかる。
　　本を読む。（ミステリーなど）
　　ドライブ。　　友達と話す（電話）

Q4、全校生徒に一言お願いします。

A:　自分の体は自分のもので、替えも効きません。今と将来のために、しっかり自分で面倒をみましょう。

校長先生、お忙しい中、ありがとうございました！