

ほけんだより

神崎高校保健美化委員 1 年生

岡本 瑠聖 合田 梨杏
後藤 颯希 坂下 陽愛

夏休みを規則正しく過ごそう！！

夏休みが始まります。長期休みはどのように過ごしますか？部活や補習で学校に来る人、家族・友達と予定を立てている人、家でゆっくり過ごそうと思っている人、それぞれ充実した夏休みを過ごしてください。

早寝早起き

毎朝起きる時間を一定にして、日光を浴びましょう。
一度、生活リズムが崩れると元に戻すのがとても大変です。
昼夜逆転の生活にならないよう規則正しい生活を心がけましょう。



食事と運動

朝昼晩の 3 食をしっかり摂りましょう。暑さで食欲がなくなったり食事を抜いたり、お手軽にインスタント食品ばかり・・・という生活が続くと夏バテしやすくなります。野菜のおかずをプラスしたり、夏野菜たっぷりの冷やし麺にしたりと、工夫して栄養をとれるといいですね。また夕方の涼しい時間に軽い有酸素運動も心がけましょう。

就寝前の環境作り

良質な睡眠のために、入浴は就寝の 1 ～ 2 時間前に済ませましょう。スマートフォンなどのブルーライトは睡眠の質を妨げるため、寝る前は間接照明などを利用し画面を見ない時間をつくりましょう。



夏休みも熱中症に気を付けよう！

◎こんな生活していませんか？

- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 冷たい食べ物ばかり食べている



- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋から出ない
- ☐ のどが渴いてから水分補給をしている

◎熱中症予防のための生活習慣

- ☐ 喉が渇く前に、こまめに水分補給
- ☐ エアコンや扇風機を使用する
- ☐ 運動時は 30 分に 1 回は休憩をとる
- ☐ 日陰を利用し、直射日光を避ける
- ☐ 速乾性の良い服 & 帽子の着用
- ☐ WBGT（暑さ指数）を確認して行動する

