

# 夏休みの健康・安全について

保健室

## 1. 規則正しい生活を心がけましょう

### (1) 夏休みも早寝早起き。

次の日も休みだと思つと、ついつい夜更かししてしまうもの。睡眠不足は体調不良の一番の原因です。人間の体内時計は1日25時間サイクルになっています。地球の1日のサイクルは24時間ですので、1時間長いことになります。この1時間のズレを毎日睡眠することによって調整、リセットしていくのです。

毎日元気で健康に過ごすためにも、朝早く起きることを心がけましょう。



### (2) 朝ごはんを食べよう。

朝食は、起床後なかなかエンジンのかからない体にエネルギーを与え、体を活動モードに切り替えるために必要です。朝はすぐにエネルギーに変換されるパンやご飯などの炭水化物と糖分をたっぷり含む果物を食べ、エネルギーの補給を行いましょ。



### (3) テレビゲーム・インターネット・スマホ(携帯電話)は、時間を決めて使いましょ。

パソコンやテレビ等の画面を長時間見ていると、目が疲れてきたり、肩がこってきたりと体にさまざまな症状があらわれてきます。これをVDT症候群と言います。ゲームやインターネットをするのは楽しいですが、長時間使用するのはではなく、時間を決めて使うようにしましょ。

## 2. 健康に過ごそう

### (1) 病気の治療をしましょ。

定期的に医療機関を受診している人、また歯科検診の結果、治療勧告を受けた人は夏休み中に受診するようにしましょ。特に3年生は夏休みが終われば入試に向け勉強が本格的に始まります。夏休みの間に医療機関を受診して治療を済ませるようにしましょ。治療が終わったら、受診結果を学校に提出しましょ。



### (2) 熱中症に気をつけましょ。

今年は梅雨明けより厳しい暑さが続いています。のどが渇いたと感じた時には、体の水分の2%がすでに失われているそうです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょ。スポーツドリンクやジュースには砂糖がたくさん含まれています。取りすぎに注意しましょ。また、「熱中症軽快アラート」が発令されているときは屋外での活動は控えるようにしましょ。



### (3) 感染症に気をつけましょ。

夏は暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜更かししたりして体力が落ちると感染症にかかりやすくなります。こまめな手洗い、うがい、咳がひどい時はマスクを着用する、人の多いところはできるだけ避けるなど、新型コロナウイルス感染症を含む感染症にかからないよう予防しましょ。

