

# 夏休みの健康なくらし

保健だより

令和6年 夏休み号  
姫戸中学校保健室 迫中

## 夏休みの健康生活について

いよいよ夏休みです。暑い夏は体力を消耗し体に厳しい季節ですので、毎日の健康管理がとても大切です。大切な成長期にあるみなさんの、心と体の健康をつくる重要な時期でもあります。長い休みを元気に過ごし、休み明け、またスムーズに学校生活へと戻れるようにしましょう。



## ◇夏休みを健康で安全に過ごすために◇

### 1 起きる時間について

- 休みの日の起きる時間が遅くなっていませんか。通常起きる時間の±2時間までにしましょう。±2時間を超えると体内時計が、リセットできなくなります。体を目覚めさせるために、朝起きたら「光に当たること」が大切です。カーテンを全開にして日光を部屋に入れましょう。

### 2 寝る時間について

- 休みの日になると寝る時間も遅くなっていませんか。遅く寝ることにより慢性的な時差ぼけ状態になると脳の活動を高めるといわれるセロトニンの分泌が減少します。  
※セロトニンが減少すると・・・イライラ感が出てきたり、攻撃性が增强したりします。

### 3 食事について

- 家族みんなで食事をする時間はありますか。成長期の中学生です。3回の食事は必ず食べるようにしましょう。(給食では1回の食事で約800kcalのエネルギー量があります。)  
※朝食抜きは「要注意」です。食事は私たちの体と心を作ります。

### 4 病気・感染症の予防について

- 天草管内ではコロナウイルス感染症が出ています。また夏には、夏に流行する様々な感染症があります。外から帰ったら、まず手洗い・うがいをする等の感染症予防と早寝早起き朝ごはん等の規則正しい生活をして病気に負けない強い体をつくりましょう。

### 5 スマホ・タブレット使用について

- 視力低下は、低年齢化しています。原因は様々だと思いますが、スマホやタブレット、テレビの視聴については家庭でルールを作り、そのルールを守って使用(視聴)するようにしましょう。

### 6 おし歯の治療、眼科や心配なところがある場合は夏休みに病院受診を

- 夏休み中に病気やむし歯の治療が完了できるように、早めに受診をしましょう。受診後は、報告書を提出してください。

### 7 熱中症に注意を

- 紫外線の強いこの季節、外に出るときは帽子をかぶりましょう。  
部屋の中でも安心せず、冷房等を上手に使用してください。  
また、部活動中はこまめに水分補給ができるように水分は余裕を持って準備をしましょう。



### 8 事故防止を！〈自分の命は自分で守れるようにしましょう〉

- 夏休み中のケガや病気などについては、学校に連絡をしてください。  
※連絡先：姫戸中学校 Tel58-2503