

夏休みの健康なくらし

保健だより

令和8年 夏休み
姫戸中学校保健室

夏休みの健康生活について

夏休みです。ルールとマナーを守って、学習や生活など、やるべきことをちゃんとしてから、存分に夏を楽しんでください。特に、早寝、早起き、朝ごはんは、健康生活には不可欠です。時間の使い方にも気を付けて、元気に過ごしてください。

◇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。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。ぐ〜ん！と背伸びして、すっきり、1日を始めましょう。

2 寝る時間について

◎最近、寝る時間も遅くなっていませんか。『寝る子は育つ』学習したことの定着や心身の疲れをリセットするためにも、ちゃんと眠れる生活を心がけましょう。寝る直前のメディア使用は、ぐっすり睡眠のさまたげになることもみなさん分かっていると思います。気をつけましょう。

3 食事について

◎みなさんは成長期の中学生です。1日3度の食事は必ず食べるようにしましょう。給食のようなバランスがとれた食事が理想ですね。食事は私たちの体と心を作ります。特に朝ごはんは、からだや心のスイッチをON！にします。熱中症予防にもなりますから、ちゃんと食べてくださいね。

4 病気・感染症の予防について

◎夏には、夏に流行する様々な感染症（手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱等）があります。感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。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で、健康を保ちましょう。

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の使用については「姫戸中学生会ルール」や「家庭でのルール」を守って使用(視聴)するようにしましょう。

6 むし歯の治療、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、学校にも知らせてください。

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るようにしよう〉

◎夏休み中の大きなケガや病気などについては、学校にも連絡をしてください。

※連絡先：姫戸中学校 Tel 58-2503

