



7・8月号
2022.7.20 No6

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

明日から42日間の夏休みが始まります。休み中は、どのように生活を送りますか？熱中症に気をつけ、元気に過ごしましょう。

7・8月の目標

自主的な健康管理に努めよう



～私の健康の記録より～



生活リズムについて

健康管理の一環として、体育の時間を活用して、体重測定と生活リズムのアンケートを行いました。

○ 体重測定より

体重が減ると「やったー」と喜んでいる人がいますが、減り方が急激な人は、心配になります。食生活や生活リズムは整っていますか？不安や心配なことはありませんか？気になることがあれば、おうちの人や担任の先生、保健室に相談してください。

○ 生活アンケートより

【睡眠】

深夜2時、3時、明け方の4時に寝る人、起きる時刻が昼近くなて人がいます。また、睡眠時間が3時間程度と短い人もいます。早寝・早起きは、健康のもとです。

睡眠の重要性

睡眠がなぜ必要か

体の疲れをとる
脳の疲れをとる
体を成長させる

あなたは どちら？

睡眠不足から、からだや目が疲れるのではないのでしょうか？

仕事やバイトをする人は、起床時刻が決まり、生活リズムを整えることにつながっています。夏休みは、まず起床時刻を決めることから始めましょう。

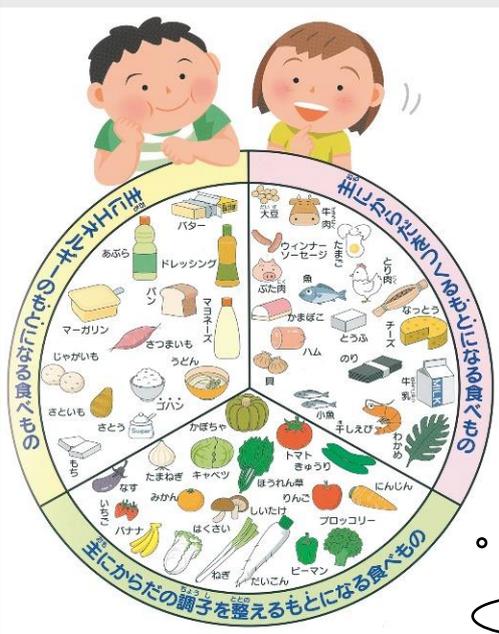


【食事】

夜、寝る時刻が遅いため、昼近くに起きて、朝食と昼食が一緒という人がいます。

また、学校で給食を食べる人もいれば、学校にカップラーメンやマック等を持ってきて食べるという人もいます。バランスの良い食事になっていますか？食事でも特に朝食が大切です。

朝食の重要性



朝ごはんの大事さ

体と心のめざましスイッチ
赤 (からだをつくるもと)
肉、魚、卵、牛乳
頭のめざましスイッチ
黄 (ちからのもと)
パン、ごはん、コーンフレーク
うんこが出るめざましスイッチ
緑 (からだの調子を整える)
やさい、くだもの

朝・昼・夜の3食を栄養バランスよくとりましょう！

多くの人が目、体の疲れ、眠れない、やる気が出ないと感じています。規則正しい生活は、これらの不調を改善するために大事なことです。夏休みは、規則正しい生活リズムが習慣化するように、まずは朝起きる時刻を決めましょう。朝日と共に目覚め、朝食をとり、夜は早めに寝ることを意識してみましょう。

【受診や治療】

定期健康診断の結果を保護者会でお渡しします。

受診や治療の必要な人は、まず、受診をしましょう！

むし歯や歯石付着のあった人は、歯周病にならないように、歯科受診をしましょう！

視力が低下していた人は、適正な視力維持ができるように、眼科受診をしましょう！

その他、受診の必要があった人、日々の健康状態で気になることがある人は、受診して、2学期に備えましょう！



自分で健康管理をしっかりとって、夏休みを健康に過ごしましょう。

2学期最初の体重測定と生活アンケートは、9月5日(月)に行います。