



夏休み号

R2025. 7

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

夏休みをどう過ごしますか？

いよいよ夏休みです。みなさんは、「健康管理ができていますか？」
8月の保健目標も7月同様「自主的な健康管理に努めよう」です。
自分の健康目標を再確認して、充実した夏休みを過ごしましょう。

私の健康の記録より

体重測定

○体重の増減が激しい人がいます。

食生活や生活リズムの見直しや過度な不安や心配事はありませんか？

気になることがあれば、おうちの人や担任、保健室に相談しましょう。

生活アンケート

○睡眠不足の人がいます。

12時より遅く寝ると答えた人は、**約6割**

中には、深夜3時、明け方4時に寝る人もいました。

何をして起きているのかを聞くと、「ゲーム」「YouTube」などスマホを利用した生活でした。その場合、起きる時刻が昼近くになっています。夜更かしし、遅くまで寝ていると「体内時計」というリズムを整える働きが乱れます。そうすると、やる気が出なかったり、よく眠れなかったり、食生活の乱れにもつながり、だるさや疲れの原因になります。



仕事やバイトをすることで、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るようです。
夏休みは、まず起床時刻を決めることから始めましょう。そしてスマホを利用しない時間を作って、身体を動かす時間、友達や家族と話す時間などスマホ以外の時間を意識してつくってみませんか。



○食事のようすが気になります。

朝食をとっている人は、**約6割** 後の人は朝食を摂っていません。

朝食を摂らない人は、朝起きる時刻が遅い傾向になっています。

昼食を摂っている人は、**約8割**

朝、食べる習慣をつけよう！

朝食と昼食を一緒に摂る人もいます。やはり早起きが大事！



○歯みがきはよくできています。

寝る前に歯みがきをしている人は、**約 9 割**



歯の健康維持のため、寝る前の歯みがき習慣を定着させよう！

○目や身体の疲れを感じている人がいます。

目の疲れを感じている人は、**約 2 割**

身体の疲れを感じている人は、**約 3 割**

睡眠をしっかり取ることが大事！



熱中症予防に大事なのが、水分補給ですが

清涼飲料水補給になっていませんか？



水分補給は、大切！

ただし、清涼飲料水やスポーツドリンクの飲み過ぎになっていないか注意しよう。

自分の健康管理をしっかりして、夏休みを健康に過ごしましょう。

2 学期最初の測定は、9 月 8 日（月）身長・体重を測定します。

治療が必要な生徒には、「健康診断結果と受診について」を保護者あてに配布しています。ぜひ、この夏休みを利用して受診してください。

なお、受診した場合は「受診証明書」を提出してください。
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
健康の自己管理は、自立の一步！

夏休みは治療のチャンス



**8月のハッピー
バースデー**

井上 星空 君
藤永 駿斗 君
品川 海人 君

誕生石 ペリドット 「幸福」「希望」 ポジティブな気持ちを引き起こしてくれるパワーストーンです。

2 学期も元気にスタートできるよう、毎日規則正しい生活リズムを心がけましょう。