

# 保健室からの Message 夏休み号

2021.7.20 長浜北星高校保健室



## 暑い夏休みを健康に過ごすためにはいいリズムを作ること！

「朝起きなくてもいいから」といって夜更かしを楽しみにしていませんか？夜更かしすると朝起きられなくなり、次の日に寝るのが遅くなって…とどんどん生活リズムが崩れていきます。

<p>① 早起すると・・・ 自然と夜に眠くなるので早寝早起きのリズムが作れます。</p> 	<p>② 朝起きたらまずカーテンを開けよう！ 眠い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ。</p>	<p>③ 体をこまめに動かすくせをつけよう！ 昼間に体をよく使うと運動時間をわざわざ作らなくてもOK。</p>	<p>④ 寝る前のスマホはやめよう！ 画面の光を浴びるといつまで経ってもリラックスできません。</p> 
--	---	---	---

## お酒はゼッタイにダメ×！

ホルモンの分泌に異常

肝臓に障害が出る



脳の細胞を壊す

骨の成長に影響

お酒を飲み始めるのが早ければ早いほど依存症になりやすいと言われています。

開放的な気分になって「一口だけ・・・」でも、絶対にダメです！

6/10のLHRで、各クラス保健委員よりコンタクトレンズ空ケース回収の連絡をしてもらいました。回収ボックスは教室および保健室前にも設置しています。  
One day、2week 用レンズケースは“捨てず”に回収BOXの方へお願いします。  
自発的にボランティア活動に貢献しましょう！

◆新型コロナウイルス含む感染症予防対策は  
気持ちを緩めず引き続きお願いします。

**現在、腸管出血性大腸菌感染症多発警報発令中！**

それでは9/1、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

今回初めて長浜北星高校の文化祭を体験したのですが、みなさんがキラキラ輝いて見えました。特に県立文化産業交流会館での午後の発表は本校の“カラー”（特色）がよく表れていると感じました。何事も行動に繋がらなければ意味がありません。今回、勇気がなくて見送ってしまった人、来年は思い切ってチャレンジしてみましょう。世界が違って見えてくるのではないのでしょうか。人前に立つことだけが全てではありません。モノ作りでも専門分野の勉強でも同じです。たくさん練習して、失敗して、試行錯誤を繰り返して自信をつけてください。自信があれば行動できます。「やれる気持ちを高める」ことがその一歩につながるはずですよ。