

ほけんだより

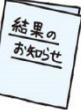


長浜北星高校
定時制
2025. 夏休み

明日からいよいよ夏休みです。毎日暑いので、体調を崩さないように、規則正しい生活習慣を意識して過ごしましょう。今回は裏面もあります。健康で元気に、充実した夏休みを過ごしてください。

健康診断の結果をふまえて

今後（）に活かすために



みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。遊びはもちろん、勉強やアルバイトなど、いろいろ計画を立てていると思います。でも、休み中に必ずやってほしいことがあります。それは、4月から実施された健康診断結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人には保護者会でお知らせを配布し、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。特に時間のとりやすい夏休みの間は治療のチャンスです。



では、疾病や異常の疑いがない人はどうでしょう？たとえば、前回の結果と比べて何か変わったところは？また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは？そうした部分に改めて注目し、考えるきっかけにしてください。

「お知らせ」をもらったら…

こんな風に思いませんか？



病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。



健康診断の結果はどうか？健康診断の結果を受けて、身長・体重が気になる人もいます。自分の体に関心をもつことは大切ですが、成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違うのも自然なことです。他の人と比べたりする必要はありません。友達の身長などを「いじる」こともやめましょう。



暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

スマホが「夏バテ」を加速させてるかも！？

夜、ベッドの中でスマホ…ついやっちゃうけど、その光、脳を覚醒させて眠りの質を下げる原因に…。

→睡眠の質が下がると、疲れが取れにくくなって、夏バテ体質まっくら。

できれば「寝る30分前からスマホオフ」、無理なら「ナイトモード」だけでも◎



見直そう！基本的な生活習慣 ~いつもの毎日をちょっとだけ整えてみよう~

1時間だけのつもりが夕方まで寝ちゃってた...

朝ごはんを食べると気持ち悪くなる...食べなきゃダメ？

着替えるのが面倒でつい同じ服...

トイレを我慢しがちでお腹が痛くなる...



学校生活やアルバイト、毎日の生活の中でつい後回しにしてしまいがちな「基本的な生活習慣」。食事・睡眠・清潔など、一見当たり前に見えることでも、忙しい日々の中で中々整えるのが難しいという人も多いのではないだろうか。

でも、ちょっとした意識や工夫で、体と心の調子が変わることもあります。夏休みを迎える今、自分のペースで「いつもの毎日」を見直してみませんか？

基本的な生活習慣とは...

- ① 食事：時間やマナーを守って食事ができる、好き嫌いなく食べる
- ② 睡眠：規則正しい時間に寝起きし、十分な睡眠時間を確保できる
- ③ 排泄：トイレを我慢せず排泄できる、リズムを整える
- ④ 清潔：手洗い・うがい・入浴などで清潔を保つ
- ⑤ 着脱衣：服装をTPOに合わせて、自分で調節できる
- ⑥ 社会性：挨拶・お礼・返事ができる・時間を守ることができる

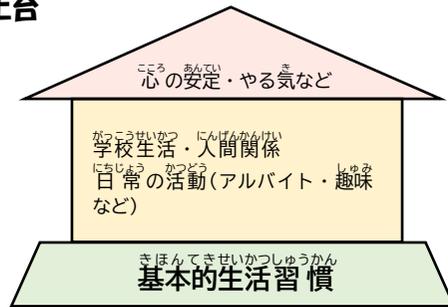


基本的な生活習慣は毎日を支える生活の“土台”

どんなに立派な家でも、土台がぐらついていけば、長く安定して建ち続けることはできません。

学校生活、アルバイト、趣味...

どんなときも、生活の“土台”がしっかりしていることが、あなたを支えてくれます。



※土台がゆらぐと、家全体が不安定に!

少しずつ、自分の土台を強くしていきましょう!



明日から夏休み！ “できること” から始めてみよう!



朝ごはんを食べると気持ち悪くなっちゃう...



無理に食べずに、夏でもあたたかい飲み物や少しの果物から始めよう!

朝ごはんには、夜の間に下がった体温を上げたり、脳にエネルギーを届ける役割があります。からだ・心も目覚めるために、“ひとくち”でも口に入れてみると◎



ずっとだるい。寝てもスッキリしないし、朝もボーッとする...



“体のリズム”が崩れているサインかも...

「朝、少し早めに起きて光を浴びる」「寝る前のスマホ時間を10分短くしてみる」など、少しの工夫で体も心も少し楽になります。そうすると、自然と体のリズムも改善されます。



歯みがきってなんのためにするの？めんどくさい...



口の中が汚れていると、風邪や体調不良のもとに...

寝ている間に口の中が増えた菌は、むし歯や歯周病だけでなく、風邪・肌荒れ・だるさの原因にも...。夜寝る前、朝起きたら“まず歯をみがく”が体を整える合図になりますよ。

他にも...

- 寝る時間よりも「起きる時間」を決めてみる → 体内時計が整って、夜の寝付きも◎
- お風呂ついでに「清潔ケア」 → 入浴ついでに歯みがき・洗顔・髪を乾かす。 “セット行動”にすると忘れにくくなるよ!
- 夜のうちに翌日の服を決めておく習慣をつくる! → 着替えるときと気分切り替えにも◎
- 昼寝しすぎてしまっても、「夜は決まった時間に布団に入る」 → リズムを乱さない!
- 朝起きたら「おはよう」外出先で「こんにちは」「こんばんは」などの挨拶を心がける



ちょっとずつ「整える」ことを意識してみよう!

「生活を整える」って、完璧を求めることではありません。ちょっと意識してみる、少しだけ変えてみる。そんな「小さな積み重ね」が、こころや体を守る「力」になります。夏休み、自分のペースで生活をちょっと見直してみましょ。しんどいときや気になることがあれば相談してくださいね。

