

保健だより

夏休み号



vol.04

暑い日が続いていますが、みなさんは元気に過ごしていますか？ この夏休み中に、生活のリズムが乱れてしまった人がいるかもしれません。あっという間に夏休みは半分が過ぎ、9月が近づいています。学校生活のリズムを取り戻すために、今から！日々の生活習慣を見直し、整えていきましょう。



「生活リズム」そのまま大丈夫かな？

～規則正しい生活をするために～

①就寝時刻を決めよう

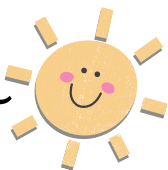
起床時間から、必要な睡眠時間(理想：8～10時間)を逆算して就寝時間を決め、毎日同じ時間に寝るようにしましょう。9月からはじまる学校生活での登校時間を考慮した起床時間にしてくださいね。



②寝付きをよくする対策をしよう

- 光 ……明るい場所や強い光は身体が眠りにつくのを邪魔してしまいます。部屋の照明はできるだけ暗くし、就寝前のスマホやパソコン等の利用は避けましょう。
- 体温…人の身体は、体温が下がることで眠気を感じるといわれています。お風呂に入って一時的に体温を上げ、布団に入るところにちょうどよく体温が下がるように、眠る2時間くらい前に、お風呂でゆっくり温まるようにしましょう。

まだまだ暑い夏！
元気に乗り切ろう～



☀ 水分補給

常に水分を持ち歩こう！塩分と一緒に摂ると○

☀ 紫外線対策

外出時は日焼け止め・帽子等対策忘れずに

☀ 皮膚のケア

汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう

☀ 室温管理

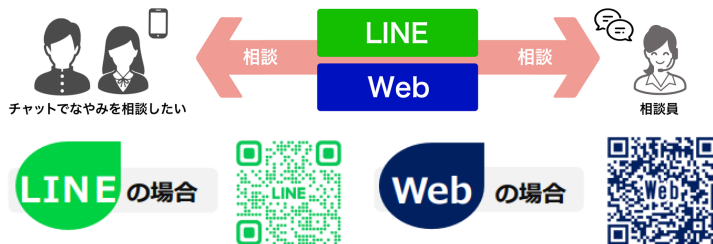
室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に活用しましょう。

夏休み前にもお話しした相談窓口！活用してみよう

いばらき子どもSNS相談

茨城県内の小学生から高校生まで利用できる、SNS相談窓口です。
何か相談したいことがあれば、気軽に相談してみてくださいね。

受付：R5/4/1～R6/3/31 18:00～22:00



(茨城県教育委員会より)

9月に、みなさんにお会いできるのを楽しみにしています◎
夏休み中の楽しかった事や、悩み・考えていることなど、どんな話でも、きかせてくださいね。