

保健だより



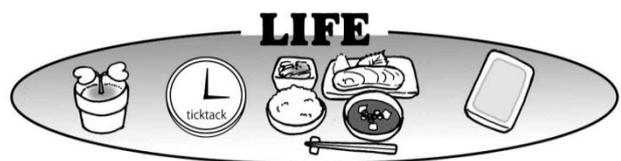
H26.7.16



練馬区立練馬中学校 保健室

もうすぐ夏休み！

梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくてきちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくって、けがや病気に気をつけ充実した夏休みを過ごしてください。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 栄養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

夏バテ しない 生活術

食事は量より質



こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節

