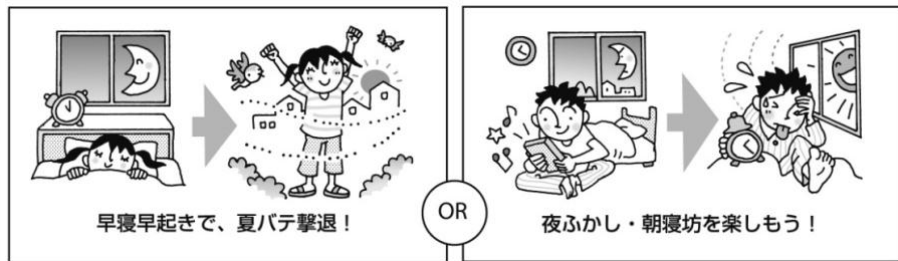




谷原中学校  
保健室No.16  
25、7、19

いよいよ明日から夏休みですね！毎年、夏休み明けすぐに健康観察週間で健康チェックをしています。多くの人が「夜眠れない」「睡眠不足」「だるい」という結果になります。保健室も来室数が増える月です。体調の悪い人に問診していると、「学校の雰囲気に慣れない」「人ごみにイライラする」「授業とか勉強とか面倒」など、自分ペースの長い夏休みから、なかなか脱出できない人が多いようです。9月に入ると期末テストも控えていて授業や勉強がより一層大事な時期なので、心配です。さて？夏休み明けの自分を想像して、夏休みの過ごし方をよく考えてみましょう！

### 早寝早起きか？遅寝遅起きか？



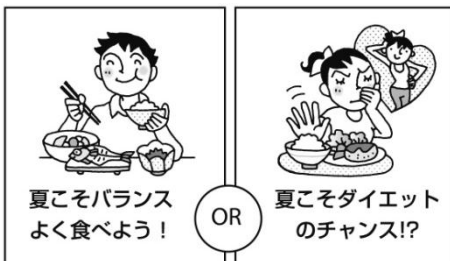
早寝早起きで、夏バテ撃退！

OR

夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！

1年生の夏で、遅寝遅起の習慣がついてしまう人が多くいます。そのまま3年生までどんどん遅くなって、進路を考え始めて勉強をしなくちゃ！という時に朝型生活になれなくて後悔する人がたくさんいるのが現状です。さてあなたは？

### 1日3食食べるか？食べないか？



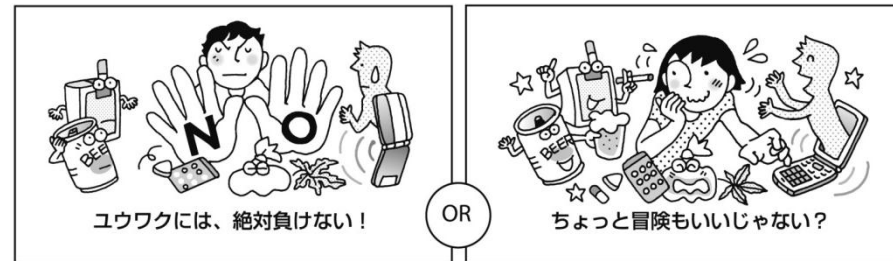
夏こそバランスよく食べよう！

OR

夏こそダイエットのチャンス！

自由な時間に好きなものばかり食べる習慣がつくと、免疫力が低下して風邪や病気にかかりやすくなります。さてあなたは？

### いざという時に正しい判断ができるか？できないか？



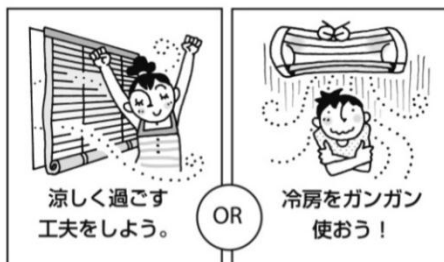
ユウワクには、絶対負けない！

OR

ちょっと冒険もいいじゃない？

「夏休みだけならいいかっ！」の気持ちから、良いこと悪いことの判断基準がどんどん下がって、夏休み前は「そんなこと絶対しない」と思っていた人も「別にこのぐらい良くない？」という感覚になってしまうのが危険です。体も心も壊れます。お酒、たばこ、髪染め、夜遊び、ネットへの書き込みなど・・・自分はきっと大丈夫ではなく、絶対やらないという気持ちを持ちましょう。

### 冷房づけになるか？ならないか？



涼しく過ごす工夫をしよう。

OR

冷房をガンガン使おう！

人の体は生きるために気温に合わせて全自動で動いてくれています。

暑いからといって冷房の効いた部屋ばかりにしていると、体がその気温だけに対応できる体になり、全自動機能がにぶくなって、体調不良の原因になります。さてあなたは？

もう一つ夏休みに気をつけてほしいこと！

スマートフォン、パソコンなどの「オンラインゲーム」や「メール」や「ライン」や「プロフ」・・・

6月の健康観察週間のアンケートで「気がつくともネットばかりしている」「ネットで相手を挑発したくなる」「ネットがないと生きていけない」に〇がついている人がいました。使用方法を間違えるととんでもないトラブルに巻き込まれます。オンラインで自分の事や、相手のことを書き込む時、次のように思ってください。

ネットに書けることは新宿の交差点のど真ん中で、人ごみの中でも叫ぶような内容だけです。

NHKの「深読み」で放送されていて、なるほどな・・・と思いました。みなさんよく気をつけて！！



### 「自分で作る朝ごはんコンクール」

#### 1、2年生は家庭科の宿題です！

本日、記入用紙とコンクールのプリントを配布しました。説明のプリントをよく読み、家庭科の最後の授業で聞いた朝食のお話と、6つの食品群を思い出して自分でメニューをたてて実際に作ります。アイディアなどおうちの方に相談してもよいです。

提出日：9月2日（月）始業日

給食保健委員が集めます。