

夏休みが始まります!

日ごとに暑さも厳しくなってきました。いよいよ明日からは夏休みです! 部活や夏の陣、3年生は受験勉強や進路についての予定もあると思いますが、計画的に過ごし、充実した夏休みになるようにしましょう◎

**生活リズム**

毎日早起きしよう

目標

毎日 〇 時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

**歯みがき**

欠かさず歯をみがこう

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいていねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

**治療**

病院へ行って治療を済ませておこ

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

**お手伝い**

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

**自由課題**

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



熱中症予防のカギは「生活習慣」にあり!

熱中症と生活習慣の関係

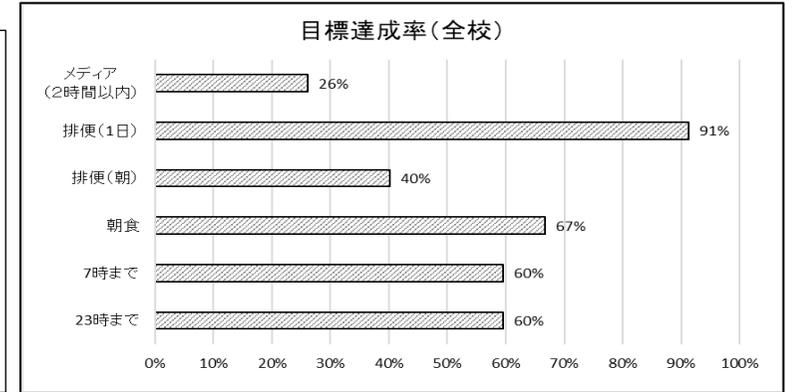
私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。



この体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

**【生活習慣目標】**

- ・就寝時刻：23時まで
- ・起床時刻：7時まで
- ・朝食：毎日食べる
- ・排便：朝が望ましい
- ・メディア時間：2時間以内（学習時間を含まない）



1学期の生活は自分で振り返ってみてどうでしたか? 熱中症になる心配はないでしょうか? 上のグラフは全校の目標達成率です。三者面談では個人の結果をまとめた個人票を渡しています。熱中症になりやすい生活をしている人は、できていることは継続しながら、できていないことは、まずは取り組みそうなことから始めてみましょう!

**睡眠をしっかりとる**

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

**入浴や軽い運動で汗を流す**

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

**栄養バランスの良い食事をとる**

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

**のどが渇く前に水分補給をする**

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

