

あさってからいよいよ夏休みですね。3年生は進路活動、1・2年生は部活動で夏休みは夏休みで忙しい！という人も多いと思います。しかし、授業がない夏休みの方が、時間を確保しやすいはず。医療機関の受診が必要な人には、三者面談時に健康診断の結果とあわせて『受診勧告書』を配布していますので、時間をつくって受診するようにしましょう。



～夏休みの過ごし方～

暑いし、休みだからと、ついついエアコンの効いた涼しい部屋の中で、ぐうたらとテレビを観たり、夜遅くまでゲームをしたり……。朝は遅くまで起きず、さらに昼寝をしてしまい、しまいには夜も眠れなくなる……。となると、どうでしょう？夏休みが終わる頃には、昼夜逆転して、いざ、学校が始まる頃になると朝起きられない、だるくてなんだか学校に行くのがしんどい……。と“夏バテ”してしまう人が、特に長期休み明けには多くなります。好きなことを楽しむのは大事なことです。朝起きる時間、ご飯を食べるタイミング、夜寝る時間など、休みの間も学校の日の生活リズムとあまり差がない生活を送るようにしましょう。

その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

そのままだと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反していないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❶ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❷ 暴力的な言葉は使わない
- ❸ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❹ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❺ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❻ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ❼ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽に気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

＼メリハリある生活で、いい夏休みになりますように！

