

梅雨が明けたにもかかわらず、雨が降り続けています。湿度が高く、蒸し暑い日が続き、体調を崩している人もいます。明日から、いよいよ夏休みですね。どのように過ごしますか。時間が十分あります。コロナ禍ではありますが、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。充実した毎日を過ごしましょう！



夏休みを健康に過ごそう

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。

それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！
夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規

規則正しい生活は、まず早起きから！
自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼

間に体を使うとよく眠れるんだ。
運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？
画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

【夏休み中の部活動に参加するみなさんへ】 コロナと熱中症に気を つけよう！



< 登校前の体温測定、活動前の健康観察は必須！ >

「健康チェックカード」を必ず持参してください。

高温下での活動になります。普段以上に、健康に注意する必要があります。
起床時、朝食時、家を出る時に自分の体調を確認しましょう。少しでも異状を感じたら、無理は
しないで、練習を休むことが必要です。

部活動開始時に、顧問の先生がみなさんの健康観察をします。自分の体調をしっかり伝えるこ
とができるようにしておきましょう。活動中の異状は一刻も早く申し出てください。

< 部活動中の健康観察 — 無理をしない！がまんしない！ >

少しでも体調不良を感じたらすぐに活動を中止し休憩しましょう。また、仲間の行動や表情で
気づくことがあれば声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。自分の健康
状態は自分が一番よく分かります。人から指摘されるようであれば、体調不良が進んでいる状態
で、危険です。早めの対応が必須です！

< 水分補給のタイミング — のどが渴いたと感じる前！ >

軽い脱水症状のときは、のどが渴いたという自覚症状はありません。脱水症状が進
む前に水分補給しておくことが大切です！

○運動する前 ○激しい運動では20分ごと

汗をたくさんかくような活動では、塩分や糖分も補給するとよいですね。



知っていますか。【ペットボトル症候群】

清涼飲料水を飲み過ぎることによって起こる血糖値の
急激な上昇により、意識を失うなどの症状があらわれる
ことを言います。清涼飲料水（ペットボトルの飲み物）
を飲んでいることが多い人に見られることから、こう名
付けられました。正式には「清涼飲料水ケトーシス」と
言います。

熱中症になったら、スポーツドリンクを飲むとよいと
言われています。スポーツドリンクには、汗で失われたカリウムやナトリウムなどを補う
という働きがあるからです。でも、摂り過ぎると体によくないことが起こります。スポー
ツドリンクには、糖分が多く含まれています。糖分の取りすぎは、むし歯や肥満につな
がり、ペットボトル症候群の原因にもなります。スポーツドリンクや清涼飲料水はほどほ
どに！ 水やお茶をこまめに飲みましょう。お勧めは、ミネラルたっぷりの麦茶です。



kosugi

どんな1学期でしたか。コロナ禍で、不自由な面もあったと思いますが、みんなが笑顔で元
気いっぱい過ごすことができたこと、心からうれしく思います。コロナ対策は続きますが、夏
休み中に、リフレッシュして、2学期に備えましょう。むし歯や低視力など、定期健康診断で
みつけた異常の疑いは、夏休み中に受診し、治療を終えておくといいですね。コロナ対策に
追われた1学期でしたが、みんなと楽しく過ごすことができました。宿泊行事も無事終えるこ
とができました。次に会えるのは、出校日。それまで、夏休みを思いっきり楽しみましょう！

・健康チェックカードは、休み中も記録しておき、体調管理に役立てましょう。出校日
には忘れずに持ってきてください。部活動に参加するときは必ず持参すること!!