



夏休み前 特別号

ほけんだより



令和4年7月19日
阿賀野市立安田中学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。長期間の休みにしかできない体験や楽しい思い出をたくさん作り、悔いの残らない過ごし方ができるよう計画を立てて過ごしましょう。

健康や安全に気をつけて、8月24日に元気な姿で会いましょうね！



～保健室から提案します～

元気で充実した夏休みの過ごし方

早起きをしよう

早起きをして、計画的に1日を過ごしましょう。朝の涼しい時間帯に集中して学習などやるべきことに取り組むと効率的です。朝7時までには起きるようにしてください。

しっかりと睡眠をとろう

毎日決まった時間に寝るようにしましょう。8時間以上が理想的ですが、少なくとも7時間の睡眠時間が確保できるよう就寝してください。ダラダラ夜更かしは禁物ですよ！

メディアの利用は時間を決めて

スマホやネット、ゲームの利用は1日の利用時間や利用する時間帯を決めて楽しみましょう。使いすぎや夜遅くまでの利用は、心身の健康のバランスを崩す危険があります。



食事は3食！

バランスよく食べよう

3食バランスの良い食事をとりましょう。夏バテ予防のために、脂質・糖質だけでなくビタミンやミネラルもしっかり補給してください。朝食抜きやおやつを食べ過ぎには注意です！

部活動では…

水分補給や休憩を十分に行い、熱中症対策を心がけましょう。運動部の場合は、ケガをしないよう準備運動やクールダウンをきちんと実施してください。

事件や事故に巻き込まれないように…

- ① タバコ・お酒・薬物は誘われても断ります！
- ② 深夜の外出はしません！
- ③ プール・川・海での遊びはルールを守って安全に
- ④ 家に人に伝えてから外出するようにします

