



夏休み号



皆川中HPです。ぜひご覧ください。

引用元：日本学校保健研修社“健“

夏休みが始まりましたね！みなさんはどのような夏休みを過ごしますか？勉強に部活、塾や習い事で忙しい人もいるかもしれません。7月に入ってから、暑さがより一層増し学校生活においては水泳の授業・部活・休み時間の過ごし方などの暑さ対策を行ってきました。これからの夏休み期間では、各家庭で十分に気をつけて過ごしてください。

また、生活リズムを乱すことなく、9月から学校生活がスタートした時に体調を崩さないように心掛けて生活していきましょう。9月の始業式で元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生 活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よ くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。



体 質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血压」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする



目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。