



栃木東中学校

夏休み号

明日から夏休み！新学期が始まった…と思っていたら、アツという間に1学期が終わってしまいました。カレンダーは残り半分。これを「まだ半分ある」と思う人もいれば、「もう半分しかない」と思う人もいるでしょう。

夏休みは、これまでの生活を振り返り、立て直す大きなチャンスです。充実した夏休みが送れるよう、規則正しい生活を心がけましょう！

夏休みを健康にすごすために！



規則正しい生活について

★早寝・早起きの習慣を崩さないようにしましょう！

始業式1週間前から、登校に間に合う時間に起きる訓練をしましょう



食生活について

★一日三食を心がけましょう！（朝食の時間を大切に）

★バランスのとれた食生活に心がけましょう！

- ・コンビニ弁当やレトルト食品ばかりでは、脂肪や塩分、食品添加物の摂りすぎとなり、体調を崩す原因になります。
- ・清涼飲料水の飲み過ぎは、糖分摂取量を増やすことになり、肥満の原因になります。



病気の治療をしましょう！

一学期の健康診断の結果、治療や再検査の必要な人は、早めに受診しましょう！特にむし歯は、放っておくと悪化して、歯肉や健全な永久歯に悪い影響を及ぼします。

さらに、痛みが出てくると、学習や運動の妨げになります。夏休みを機会に受診しましょう。

なお、治療が済みましたら、治療勧告結果を提出してください。



熱中症予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服を工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

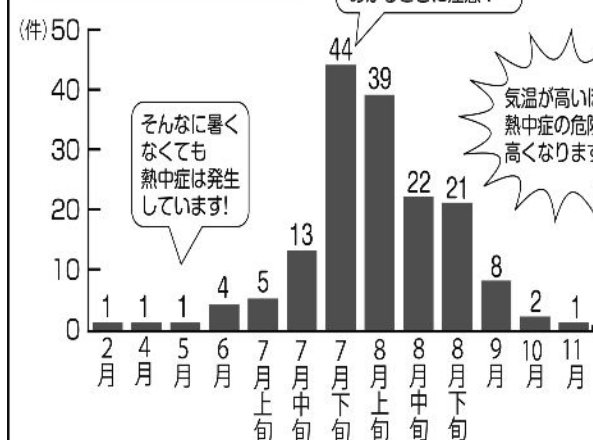
早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！

熱中症の月別発生傾向



夏に発生しやすい 光化学スモッグ

光化学スモッグとは



工場の煙や自動車の排気ガスに含まれる物質が、紫外線と化学反応を起こして有害物質をつくりだし、空气中にただよっている状態。

発生しやすいのは



- ◆5月～9月ごろ
- ◆日ざしが強く、風の弱い日
- ◆午前10時～午後5時ごろ

こんな症状に注意



- 目が痛い。チカチカする。
- のどが痛い
- せきが出る。息苦しい。
- 皮ふが赤くなる。

きっかけは「好奇心」。でも、その先に待っているのは…



今、きちんと考え、きっぱりと断る勇気が、あなたの未来を守ります。



アップでクール

長い髪をまとめてアップにすると、首の後ろの風通しが良くなり、首筋の温度は2℃、湿度は8%も下がるそうです。

髪を一つにまとめることができない長さの人は、前髪やサイドの髪を上げるだけでも涼しく感じられます。涼しく過ごす工夫をして、元気に夏を乗り切りましょう！

(参考：2011年8月9日 朝日朝刊)

