

夏休みの保健だより

令和7年夏休み号

轟町中学校 保健室

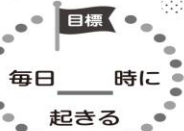


毎日早起しよう

生活リズム



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



めざせコンプリート

夏休みのミッション

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。



病院へ行って

治療

治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。



自分の役割を

お手伝い

決めておうちの人の

お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



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。生活リズムはす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に、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「低血圧」「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。



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。