

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。今年の夏休みはどんな夏休みにしたいですか？やりたいことがたくさんあると思います。

自由な時間が増える夏休みに、新しい挑戦や、勉強、部活動など、何か「これを頑張る！！」と思って過ごすと、素敵な夏休みになるかもしれません。

また、体調をくずしてしまえば夏休みの計画は実現しませんね。

早寝早起きをする、3食きちんと食べる等、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。

熱中症対策も忘れずに！



夏のキケン&誘惑・・・あなたは大丈夫？

もし友だちや先輩、大人から勧められたら？

夏に多い誘惑・・・断り方は？

タバコ
飲酒
薬物



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうやって断りますか？



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

自転車

自分は大丈夫・・・が危ない！

自転車の事故は、自分が負傷する場合と、人に負傷させる場合があります。

スマホのながら運転や無灯火、スピードの出し過ぎで相手を死亡させたり、重大な障害を残してしまったりという事故も起きています。

！自転車を運転するときには！

- 「止まる」「見る」「確かめる」
- スピードを出し過ぎない
- 時間に余裕を持って出かける

交差点での自転車事故のうち、**80%は一時停止無視**だそうです。とび出しは絶対にやめましょう！



SNS

こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に送ったりアップしたりするのはプライバシーを侵害する行為です。

内容によっては大きなトラブルになります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら個人の特定は簡単。

その情報から友だちの個人情報までバレてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけないように、投稿前に少しの配慮を！



登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いていて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のち



ょうどよい時間に入るようになります。

朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを食べて目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



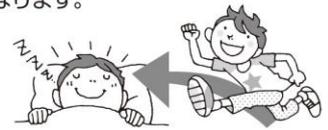
夏休みを有意義に過ごすために…
「生活リズム」を
くずさない生活を！



ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で
休みます



からだを
冷やします



- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい

スポーツドリンクを
飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

先日定期健康診断の結果を返却しました。健康診断の結果「受診のすすめ」をもらったけれどもまだ病院に行っていない人は、夏休みの機会に受診しましょう。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会でもあります。



貴校の教育目標にとても共感しました。近年、子どもの健康問題は複雑、多様化しており、的確な対応が望まれます。そのため、生徒一人ひとりの夢や人権及び個性がお互いに十分に尊重され、いつも楽しい雰囲気にあふれる学校という教育目標を掲げている貴校で私は、