

# ほけんだより 7

保健室 / 年 月 日発行

保健室からの  
お知らせ

これも熱中症のサイン … ★こちら返り  
★立ちくらみ 暑い日の運動や作業中にこれらの症状が起こったときは、すぐに涼しい所で休息をとり水分・塩分を補給しましょう。



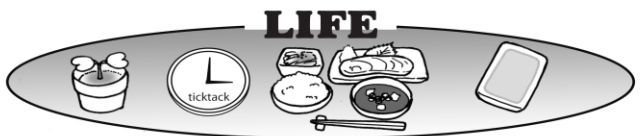
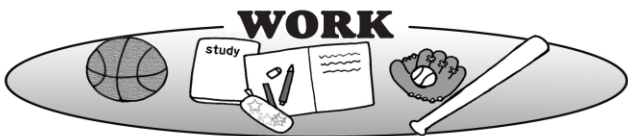
7月7日は「小暑」、23日は「大暑」。文字を見ているだけで、暑~くなってくるようです。「暑い」と言うのをやめようと思っても、思わず口をついて出てしまうほど、暑い日もありますね。暑いときこそ、食事や睡眠など、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

7月7日は、七夕。織姫と彦星に思いをはせながら夜空を見上げれば、少しは暑さを忘れられるかもしれません。  
★この文章の中に「暑」という文字は何回出てきたでしょう？ (答えは欄外に)

**サマータイム** 夏を中心とした、日の長い時期に、明るい時間を有効に使うため、標準時を1時間早める制度のことです。緯度が高く、明るい時間の長い欧米を中心に取り入れられています。日本でも、第二次大戦後の数年間実施されていました。省エネルギーにつながるとして、再導入の動きもありますが、反対意見もあり、実現していません。制度はともかく、夏の早起きは「三文の徳」。涼しいうちに起きて、1日をたっぷり楽しみましょう。



TOPICS 話題のトピック



## ワーク(勉強・部活動)・ライフ(生活リズム・気分転換)バランスを大切に

**勉強**

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

**部活動**

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

**生活リズム**

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています\*。夏休みの間も、いつものペースで。

\*参考:「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

**気分転換**

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

(回文: ぎんご)

《参考: 月刊 健》

《足立校生へ: 素敵な 詩 を見つけました》

自分は今こそは言はう

なんであんなにいそぐのだらう  
どこまでゆかうとするのだらう  
どこで此の道がつきるのだらう  
此の生の一歩道がどこかでつきたら  
人間はそこでどうなるだらう  
おお此の道はどこまでも人間とともにつきないのではないか

山村暮鳥 (やまむら・ほちょう 明12~大13)

谷間をながれる泉のやうに  
自分はいまこそは言はう  
人生はのろさにあれ  
のろのろと蝸牛(でてむし)のやうであれ  
そしてやすまず  
一生に二度と通らぬみちなだからつつしんで  
自分は行かうと思ふと