



期末テストも球技大会も終わり、7月も後半に入りました。今日は1学期終業式ですね。そして、いよいよ明日から夏休みが始まります。長い夏休み、皆さんはどのように過ごしますか？また、夏休みは自分の生活習慣を見直してみる良い機会です。時間を上手に使い、生活習慣を崩さないように気をつけながら、楽しく、有意義な夏休みにしてくださいね！



メリハリのある生活を心がけよう！

明日から夏休みが始まります。時間に余裕ができる夏休みは、どうしてもダラダラした生活を送ってしまいがちです。しかし、夏休み中は補習も部活動もあるので、ゆっくり過ごしながらメリハリのある生活を心がけ、生活習慣を崩さないようにしましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

また、時間がたくさんできる夏休みはスマホ等の使用時間も長くなりがちです。

皆さんは、**VDT症候群**を知っていますか？VDT（Visual Display Terminalの略）は、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、スマホ等の携帯電話などのディスプレイのことをいいます。VDT症候群とは、VDTを見る作業によって起こる様々な健康被害のことをいいます。使用する際は使用時間を決め、特に就寝前の使用は控えるようにしましょう。



ヒアリは平成29年5月26日、国内で初めて兵庫県で発見された。原産地は南アメリカで、刺されるとアルカロイド系の毒（ソレノプシン）によって非常に激しい痛みを覚え、水疱状に腫れる。

【被害を受けた場合の対処法】

医療機関を受診する

【被害の予防について】

健康被害を防ぐために、日常生活においては以下のようなことに注意する。

〈予防策〉

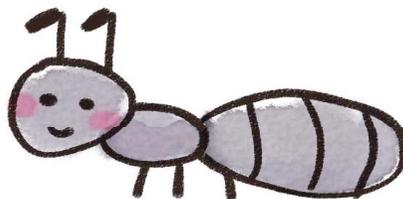
- ・野外での作業時にはプラスチック製の手袋を着用する等、肌を露出しない。
- ・アリが体をのぼりにくくするために、ベビーパウダーを靴やズボンに振りかけておく。
- ・サンダル等を外に置きっぱなしにしない。

〈駆除方法〉

- ・殺虫剤（液剤）を散布する。
- ・熱湯をかける。
- ・ベイト（毒餌）剤を使用する。

〈ヒアリ等、危険な外来生物を見つけたら〉

- ・生きた個体を手で触らない。
- ・地元の自治体にすぐに連絡をする。



健康力アップ30日作戦!!!

先月号で予告したとおり、今年度も「健康力アップ30日作戦」を実施します。生徒自らが生活習慣改善の為に目標を定めて取り組み、健康力アップを図ることが目的です。

30日間、自分の健康と向き合いながら頑張ってください(*^_^*)♪

▼実施時の注意

- ①チャレンジ目標は、無理なく30日間実施できる内容にすること。
- ②夏休み期間中すべて取り組むのではなく、30日間取り組めばよい。



健康診断結果の通知について

夏休みの三者面談時に、健康診断の結果通知をお渡しします。再検査または精密検査が必要な人、最近になって歯が痛んだり、視力が落ちてきているなど、気になる場所がある人は、時間に余裕のある夏休み中に治療や検査を済ませましょう。

※再検査や精密検査、治療の結果を担任へ提出してください。