



夏休み号

徳島県立城東高等学校
令和6年7月発行

さあ、夏休みが始まります。勉強や部活動、花火大会……。いろいろ予定が入っていると思いますが、自分メンテナンスも忘れずに！歯の定期検診や眼鏡（コンタクトレンズ）の度数調整等、ゆっくり時間をかけて診てもらえるチャンスです。夏休みは心も体も「自分メンテ」しましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

熱中症に気をつけて！

熱中症は、屋外だけでなく屋内でも発生します。屋内で活動中も、定期的に水分補給をしましょう

覚えておこう

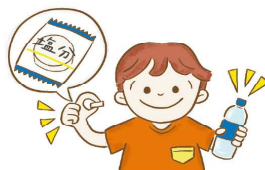
水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

◎夏休みこそ、生活習慣を整えよう

翌日に授業がないからといって油断せずに、夏休み中でも早寝早起きをしましょう。しっかり睡眠をとることが、疲労回復につながります。

また、SNSに触れる時間が長くなるのも夏休み。目が疲れた、心が疲れた…そんなときは思いきってアウトメディアにチャレンジしてみてください。メディアから離れることで、自分の時間が有効に使えますよ。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
めげずして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ

生活リズムを整える

栄養バランスのよい食事

睡眠をしっかりとる

湯船につかる

チャレンジ！
アウト
メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

をほじほじ…
鼻の穴はダメです

鼻くそがたまってきた時、鼻の穴を指でほじっている人はいませんか？

人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているため、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手にはバイ菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのはバイ菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。粘膜から体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。

鼻くそを取りたい時は

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がりには、やさしく鼻をかみましょう。



参考文献：雑誌「健」