



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！



### ☆☆体内リズムを乱さない夏休みの過ごし方☆☆

- ◎ 平日と同じ時間に起床・就寝する
- ◎ 起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- ◎ 休日の朝も朝食をしっかりとる
- ◎ 夕方以降は強い光（ブルーライト等）を浴びないようにする



### ☆体内リズムについて☆



地球の1日が24時間であるのに対し、人間の体内時計は24～25時間で刻まれています。このズレをリセットするのが「太陽の光」です。リセットされないと、睡眠、体温、ホルモンなど全身に影響が及び、さまざまな不調の原因となります。



## 『生活習慣改善プロジェクト』を実施します！！

生徒自らが『生活習慣改善』の為に健康目標を定めて取り組み、元気なあわっ子を育成することを目的に、徳島県内全ての公立中学校・高等学校で実施しています。

本校では、夏休み中の健康観察表と一緒に『健康観察表&チャレンジ目標チェック表』を配布します。自分の健康と向き合いながら頑張ってください♪

### ☆ 実施時のお願い ☆

- ★ 『健康目標』は、〈城東高校生の生活実態〉を参考に、自分の生活習慣を振り返り、夏休み中に取り組むことができそうなものにする。
- ★ 朝・晩の検温・体調チェックと一緒に、チャレンジの有無について「チャレンジ目標チェック」の欄に毎日記入すること。 チャレンジできた → ○      チャレンジできなかった → ×
- ★ 最後に、「チャレンジした感想」と「今後の課題」を記入すること。



※ 始業式の日<8/30(月)>にHR毎に回収しますので、忘れずに提出してください。

### 健康診断結果の通知について

健康診断の結果（一括通知）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たりなど、気になるところがある人は、時間に余裕のある夏休み中に検査や治療を済ませておきましょう。

※ 再検査や精密検査、治療の結果は、担任の先生又は保健室へ提出してください。

