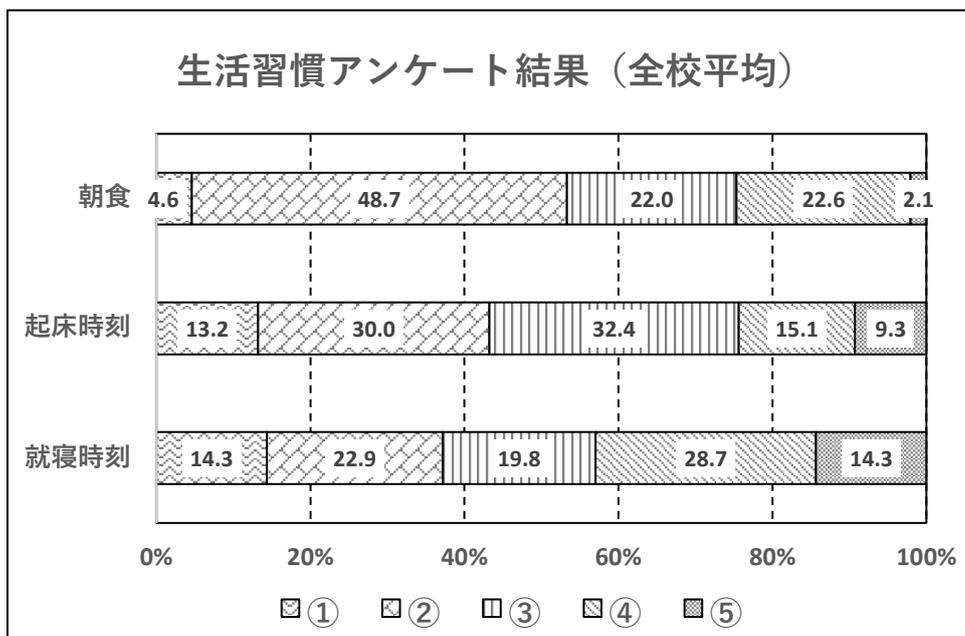




花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢い良く散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間。健康で充実した時間を過ごしてくださいね。

生活習慣アンケートを実施しました

1学期に実施した生活習慣アンケートの結果をまとめました。下のグラフは、全校の平均を出したものです。自分自身の生活と比べてみて、課題だと思う部分はこの夏休み中に改善し、良い部分は続けていきましょう。



【朝食】

主食・主菜・副菜・果物・乳製品から

- ① 5品目 ② 3・4品目
- ③ 2品目 ④ 1品目
- ⑤ 欠食

【起床時刻】

- ① 6:00より早い
- ② 6:00～6:30
- ③ 6:30～7:00
- ④ 7:00～8:00
- ⑤ 8:00より遅い

【就寝時刻】

- ① 22:00より早い
- ② 22:00～22:30
- ③ 22:30～23:00
- ④ 23:00～0:00
- ⑤ 0:00より遅い

全体的に朝食の摂取率が98%と、ほとんどの生徒が朝食を食べてから登校していました。素晴らしいです。しかし、パンしか食べてきていない等、1品目だった人も全体の5分の1います。何か1つでも、自分で準備できるものを見つけて食べるようにするといいかもかもしれませんね。

睡眠時間の平均は学年が上がるにつれて短くなり、0時過ぎてから寝ている生徒が増えていました。しっかり睡眠をとることは、勉強したことの定着や身体と脳の疲れをとるために大切なことです。また、しっかり寝ることで、朝の目覚めも良くなり、お腹がすいた状態で朝食を摂ることができます。

各クラスの結果の気づき ～保健委員より～

1-A

- ・平日は朝食を全員食べてきていたけど、休日になると、食べない人が多い。
- ・就寝時刻が遅い人が多い。

1-B

- ・朝食を毎日全員食べてきている！
- ・休日になると、起床時刻、就寝時刻が遅くなっている。

2-A

- ・朝食を3～4品目食べてきている人が多い！
- ・全体的に就寝時刻が遅いので、もう少し早く寝るようにするといいかも…。

3-A

- ・全体的に23時過ぎて寝る人が多く、ほかのクラスと比べて睡眠時間が短い。
- ・休日に朝ごはんを食べていない人がいる。

夏バテ予防のポイント

夏バテは身体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。夏休みが明けるとすぐ体育祭の練習が始まります。夏休み中も規則正しい生活を送り、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡 眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

暑さに慣れておくと、熱中症にもなりにくくなります。2学期の体育祭練習を乗り切るためにも、夏休み中に運動しておくことをおすすめします。その時は、こまめに水分補給をする等、熱中症予防をしっかりしましょう。

軽い運動で汗を流す



涼 しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷 たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

夏休みにあるチャンスって？

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことでも心配なことがあるなら、おうちの人と相談して、病院で診てもらいましょう

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

