

# ほけんだより

H22. 7. 15

根尾中学校

保健室



いよいよ夏休みです。夏休みは、ゆったりとした日課で暮らすことができます。読書や趣味、調べ物、勉強、部屋の掃除、旅行や遠出など、日頃できないことに挑戦してみましょう。

心は豊かに、体は丈夫になって2学期を迎えましょう。

## 夏休みも

### 続けよう3点固定の生活リズム（学習を始める時間、起きる時刻、寝る時刻）

眠りと食事が体のリズムをつくりまします。このリズムが乱れると「何となく疲れた感じ」「食欲がない」「体が重く感じてやる気が起こらない」など感じるようになります。

- ・起床時刻6：15までに起床、就寝時刻11：00までに就寝する。
- ・3度の食事は決まった時間に家族と食べよう。
- ・休日（土曜、日曜）でも、朝は8時までに起き、朝食を食べる。
- ・休日でも食事や眠りの時間を大幅にずらさない。
- ・テレビやゲームは、番組や時間を決める。
- ・計画した日課表に従い学習を始める時間を守る。



## なぜ未成年の飲酒・喫煙がいけないの？



アルコールを摂取すると、心臓がドキドキしたり、頭がうまきはたらかなくなったり、足がもつれたりします。飲酒は、分量や飲み方を少し誤れば、命を失うことにつながる、死と隣り合わせの行為でもあるからです。



たばこを吸うと、血圧が上がり、血管が収縮し、心臓がドキドキする、のどが痛くなる、息切れがする、といった症状が起きます。これらは、タバコの中のニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質にからだがか急激に毒されているからです。



体が発育途中のみなさんにとっては、飲酒・喫煙は体に対する危険度がさらに高いのです。法律でももちろん禁止されています。

夏休みの登校日は（部活や登校日）

### <水筒を持ってくる>



夏休みは、校内の水道利用が少なく残留塩素濃度（消毒）が安定しません。

したがって、夏休み学校に登校するときは、水筒を持参してください。

特に部活の時は、多めに水分を持ってきましょう。部活の時はスポーツドリンクOKです。（糖分があるので、2倍に薄めるとよいでしょう。）

夏休み前に<持って帰ろう>

上靴・・・自分できれいに洗おう。サイズは合っていますか？

歯ブラシ、コップ

古くなった歯ブラシは取りかえよう。

制服・・・洗濯をしよう。

