

# 夏休みの健康管理

いよいよ夏休みが始まります。充実したものとなるよう、規則正しい生活を心がけ、病気やけがには十分気をつけましょう。

## 規則正しい生活

### \*\*\*睡眠\*\*\*

◎午後10時～午前2時の間に成長ホルモンが・・・

身長を伸ばしたり、からだの組織を修復したりする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。もっとも増える午後10時～午前2時の間の睡眠が重要です。

◎毎日の睡眠リズムを大切に

睡眠時間は、7～8時間を目安に、毎日規則正しいリズムで取りましょう。

◎起きたら、まずカーテンを開けて

朝、光を浴びると、体内時計がリセットされ、脳が活動モードになります。

### \*\*\*食事\*\*\*

◎1日3回の食事を規則正しく

脳に必要なエネルギーを補給するには、1日3食規則正しく摂ることが大切です。

肥満予防や勉強・スポーツの成績アップにもつながります。

◎主食・主菜・副菜で、夏バテ撃破！！

タンパク質（肉・魚・卵・大豆）やビタミン、ミネラル（野菜・海藻）をバランスよくとることが、夏バテ予防のカギです。

◎夕食は、寝る3時間前までに

夜遅い食事は、胃腸に負担をかけ、睡眠の質を低下させます。

### \*\*\*歯みがき\*\*\*

◎1日3回しっかりみがこう

歯みがきも生活習慣の一部とし、食後にしっかりみがきましょう。

出かけ先でみがけないときは、ブクブクうがいでだけでもするように心がけましょう。



## 新型コロナウイルス感染症対策

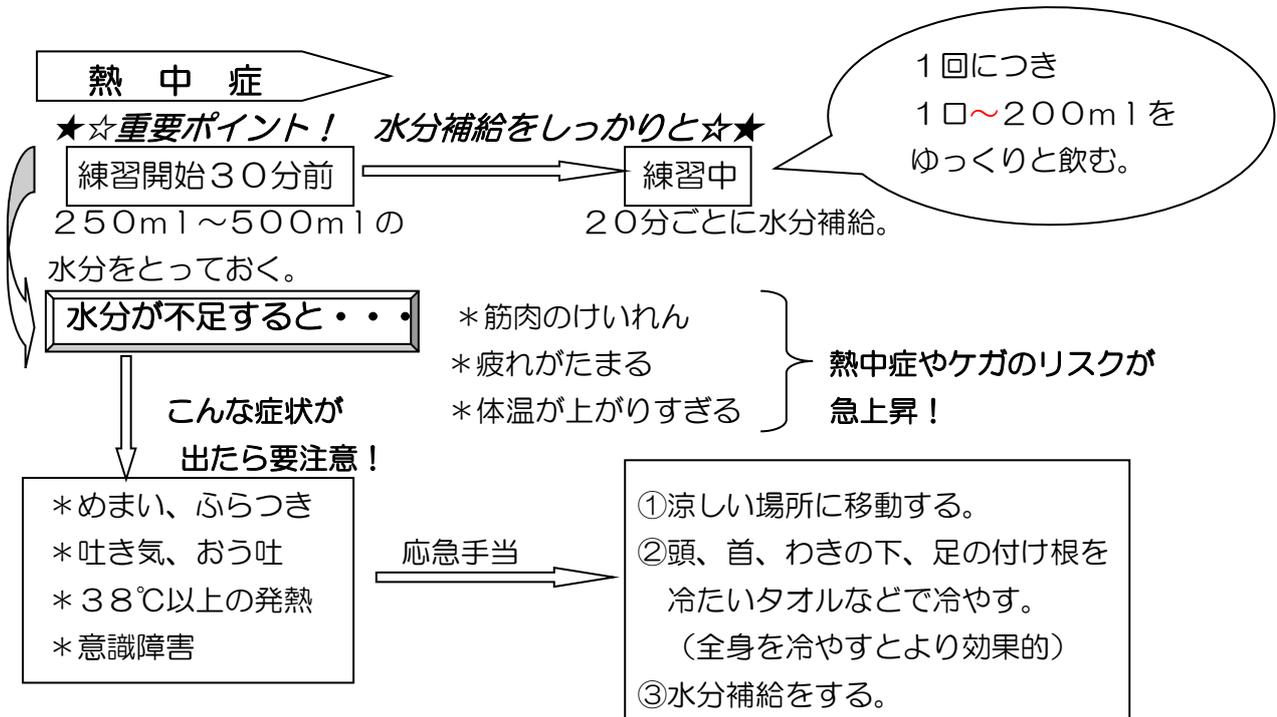
一人一人の基本的感染対策が重要です。意識して過ごしましょう。

- ◆まめな手洗い・手指消毒 ◆毎朝の検温、健康チェック（発熱・体調不良の時は自宅で療養）
- ◆換気 ◆「3密」の回避（密集・密接・密閉） ◆熱中症予防を考えたマスクの着用（部活動中・登下校中に人との距離がとれるときはマスクを外す）

## 治療を夏休み中に

定期健康診断で異常があった人は、余裕のある夏休みに検査・治療をしましょう。

# ここに注意！夏のスポーツ・夏の生活



「熱中症警戒アラート」が発令された日は、暑さを避ける行動をとろう

## 水の事故

- ★★必ず守って欲しいこと★★
- \*「遊泳禁止」の場所に立ち入らない。
- \*水の中で悪ふざけをしない。
- \*気分がわるくなったら、すぐ水から上がる。
- \*天気の悪いときは、水辺に近づかない。

おぼれている人を見たら、大声で周囲に知らせ、なるべく複数の人で救助します。

## 落雷

- ★★雷の音が近づいてきたら★★
- \*低い姿勢になる。
- \*木や電柱など、高いものから離れる。
- \*バットや傘、釣り竿など、長い物は手放す。
- \*近くの建物などに入る。

雷は、あっという間に近づいてきます。音が聞こえてきたら、すぐに避難しましょう。

## 誘惑に負けない

- ★★タバコ・アルコール・薬物は、何があっても絶対にダメ★★
- ★★帰る時刻を決めること★★

だれと(相手)・どこへ(行き先)・いつ(帰る時刻)  
出かけるときは、必ず家の人に伝えましょう!!!