

保健だより

夏休み直前号
令和7年7月16日(水) No.4
明和県央高等学校 保健室



夏休みは計画的にすごそう

いよいよ終業式が間近に迫ってきました。皆さんお待ちかねの夏休みがやってきますが、どのようにこの夏を過ごすか考えていますか？部活動や学習会、オープンキャンパス等へ参加したり、心と身体の休息時間を満喫したり…人それぞれ異なった過ごし方があるそうですね。

充実した夏にするためには、自分自身が健康でいることが大切な要素です。思い切りだらけて過ごすのも長期休みの醍醐味かもしれませんが、一度乱れてしまった生活習慣を元に戻すには、ある程度の時間が必要になります。定期的に生活習慣を点検しながら、暑い夏を乗り切れるよう健康状態を意識して生活してくださいね！

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換をすることは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



健康診断結果 & 健康アンケート



今回の保健だよりの裏面には、今年度実施した健康診断の結果が記載されています。健康診断は、自分自身の健康状態を把握する一つの機会です。この機会に自分の健康状態を見つめ、1年間に成長した部分や今後改善できそうなところなどを探してみてくださいね。

さて、現在BLENDを通じて、保健室から「健康アンケート」が配信されています。1回目の主な内容は【夏休みの目標設定】です。充実した夏休みを送るために各自で目標を設定し、達成するための計画を立ててみましょう。また、2回目の配信は8/16(土)に予定していますので、忘れずに回答してくださいね。

夏休み中もBLENDにログインできる状態にしており、「健康報告」や「学習記録」等を活用しながら、それぞれにとって充実した1ヵ月が過ごせるよう期待しています！

