

明日から、待ちに待った夏休みです！受験にむけての学習とともに、趣味などで楽しむ時間も大切にして、健康な体で有意義に過ごしましょう。



夏休みの過ごし方 4つのポイント



Point1 生活のリズムを整えましょう

夏休みになると夜ふかしが習慣になってしまう人はいませんか？夜型生活を続けていると、そのリズムを体が覚えてしまい、学校が始まってもリズムがなかなか戻りません。朝起きられないのに、夕方から夜中にかけては目がさえてしまうことを「睡眠相後退症候群」といいます。そんなことにならないよう、早寝早起きを心がけましょう！



また、脳の覚醒リズムに合わせて生活のリズムを整えると、効率よく学習や活動を行うことができます。

- 集中力が必要な学習は午前
- 体を動かす活動は午後
- ゆっくり考える学習や、記憶の整理が必要な学習は、夕方以降にしましょう。

せっかくの夏休みですから、体と心のリフレッシュのために、積極的に休養をとることも必要です。睡眠、起床、食事、活動、学習、休養、就寝と、バランスのよい自分なりのタイムスケジュールを考え、リズムを整えましょう。



Point2 食事の内容に気を配りましょう



- たんぱく質の摂取を忘れずに！

食欲がなくて肉や魚を食べないと、たんぱく質不足になり、免疫力の低下やイライラの原因になります。枝豆や豆腐などの食べやすいもので補いましょう。

- バランスを考えて食べましょう

そうめんや冷し中華など、あっさりしたもののだけでは栄養不足になります。汗をかく夏は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品を努めてとるようにしましょう。



- 朝食はきちんととりましょう

朝食をとることは、とても大切です。前日の夕食から次の日の朝食まで、10時間くらいは何も口にしません。この状態では活動エネルギーの源である糖質（炭水化物）が足りなくなっています。

また、朝食を食べることにより、胃や腸が活動を始め、血流も増し、脳や体が目覚めます。夏休みだからといって、朝食と昼食を一緒にする…なんてことのないようにしましょう。

Point3 治療・受診を計画的にしましょう

夏休みは、治療や受診の絶好のチャンスです。健康診断で治療や受診が必要といわれた人ももちろん、よく頭が痛くなったり、おなかが痛くなったりする人も、じっくりと受診して体の不安を取り除きましょう。そして、元気に2学期を迎えましょうね！！



Point4 心の休養・充電をしましょう

たっぷり時間のある夏休みだからこそ、ゆっくり・ぼんやりできる時間を意識して作ってみましょう。2学期は大きな行事が続き、受験に向けての学習も並行して行わなければなりません。夏休みの間に十分休養し、気力・体力を充電しておいてくださいね。



夏休みは も健康に... ~ 誘惑や気の緩みに注意!! ~

未成年の喫煙、ここがこわい！

たばこの煙の中には、人間の体に悪い影響を与える物質が200種類以上含まれています。特に注意が必要なのは、以下の3つの物質です。

・ **ニコチン** …血液に入ると血管を収縮させるので心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、依存症があり、喫煙がやめられなくなる原因だと考えられています。



・ **一酸化炭素** …血液中の酸素の運搬を妨害し、運動すると、息切れしやすくなります。

・ **タール** …肺を汚し、がんの原因になります。他にも、味覚・嗅覚の低下、歯周病、せき、たん、息切れ、食道がん、食欲低下、肩こりなど、長期間吸い続けると、影響は深刻になります。また、吸い始める年齢が低いほど病気のリスクが高くなります。

なぜだめなの？ 未成年の飲酒

未成年の飲酒は法律で禁止されています。「大人はいいのに、なんで子どもはだめなの？」という声をよく聞きますが、子どもの飲酒は、以下のような、体に特に重大な影響を与えます。

- ・ 子どものころからの飲酒は、たくさん飲まないで酔わなくなり、**依存症になりやすい**。
- ・ **脳が萎縮**する。
- ・ **記憶力が低下**する。
- ・ 肝臓の障害が起こりやすい。
- ・ 性ホルモンのバランスが崩れ、**生殖器の発育が遅れる**可能性がある。
- ・ 子どもの飲酒は、**急性アルコール中毒**を起し、死に至ることがある。
- ・ **判断力や理性をつかさどる脳の部分が、十分に発達しない**。



薬物乱用は絶対にNO！ 危険な大麻

最近検挙者が増えているのは大麻です。一部ネット等で「危険性がない」「依存性がない」という情報が出回っていますが、全くのウソです。

大麻を吸うと、手足のしびれや麻痺が現れ、視覚、聴覚、味覚、触覚といった感覚が鋭敏になります。また、現実と妄想の区別がつかず、興奮状態に陥り、暴力や衝動的な行動を行うようになります。脳への作用で、自分の意志ではやめられなくなります。

★ 身体に深刻な影響をおよぼします

- 意識障害
- 呼吸困難
- パニック
- 暴力 など
- 幻覚
- 依存
- 興奮



スマホの使い方、あなたは大丈夫？

● 写真をむやみに公開しない

スマホにはGPS（位置機能情報）があります。この機能をONにした状態で撮影した写真には、位置情報が記録されている場合があります。撮影場所を特定されてしまう可能性があります。ネット上に公開した写真から、自宅の位置を知られてしまう恐れがあるのです。

● サイトで知り合った人と会わない

SNS、ゲームサイトなどで知り合った人と会ってはいけません。中学生の女子だと思ってやりとりをしていたのに、実際には40代の男性だったということもあり、事件等に巻き込まれる危険性もあります。



困ったときは 大人に相談



友だちや先輩との関係



異性のこと



体のこと



スマホや携帯、ネットのトラブル

困ったときは、信頼できる大人に相談してください。家族や先生、電話やネットの相談などもあります。Teamsの「いつでも保健室」もありますよ。大切なのは一人で抱え込まないことです。