



健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成28年7月20日



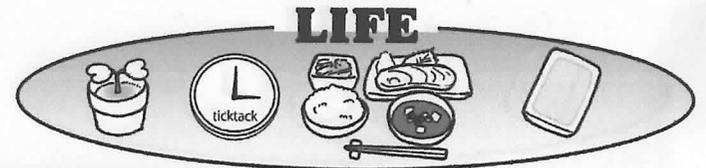
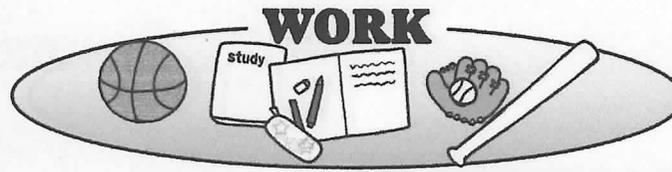
一学期も今日で終わり、いよいよ夏休みです。夏休みは、さまざまな体験を通して、心と身体を一回り大きくする絶好のチャンスです。特に3年生にとっては、自分の進路と対峙し頑張る時です。チャンスを自分のものにするためには、健康で過ごすことが何よりも大切です。自覚を持ち、生活リズムを守った「夏季の健康管理」を心がけましょう。

いつもより、時間に余裕もできます。むし歯の治療、眼科の受診、気になる症状の受診など、夏休みのうちに済ませましょう。

夏休みの生活の心がけ

…各自で

気をつけよう！…



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。



ときどき目を休めよう



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。



お風呂で疲労回復



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。



起きる時間が3時間遅れると…



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。



体を動かしてリフレッシュ



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

元気で充実した夏休みを!!

II 第1回学校保健会がありました！

今年度のテーマは昨年度に引き続き、「むし歯の治療率の向上を目指して」をテーマに学校医・PTA代表・生徒代表・学校職員が出席して協議が行われました。それぞれの立場から意見が出されました。

むし歯のある生徒全員が治療をするということを目指しています。最終課題は、——「健康への自己意識を高めること」——です。

一人一人が歯・口の健康について意識し、むし歯のある生徒は、歯科医で治療し今後むし歯にならないように予防に努めること、むし歯のない生徒も今後も予防に努めることが大切です。

保護者の方々も御協力をお願いします。

この夏休みを利用して、対象の生徒には、受診勧告書を配布していますので、受診したら、結果を担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

※ 提出締め切りは、です。

受診回数が多くて提出に間に合わないときには、保護者を通じて学校へ連絡してください。



IV 日本スポーツ振興センターの手続き

学校管理下にある活動中(登校中・部活動中など)にけがをして、支払った医療費が1500円以上である時は、災害給付金支払いの対象となります。

給付を受けるには、必要な書類の提出が必要です。用紙は保健室にありますので、担任・部顧問の先生あるいは保健室へ連絡してください。

なお、書類が揃いましたら学校への提出をよろしくお願いします。

注意：なお、給付は、申請してから、2~3ヶ月かかります。



III 熱中症はなぜおこる？



熱中症予防

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料(5~15℃)を用意する

