



夏休み中の乱れた生活リズムを整えよう

# 保健だより

9月

## 生活習慣等アンケートについて

夏休み明けに、心身の健康・生活習慣・ICT機器の利用状況についてアンケートを行います。健康管理能力の向上を図る機会として正直に答えてください。必要な場合は保健指導や面談を行います。



## ♥ 健康診断のお知らせ（受診勧告）の提出 [～9月5日（金）まで]

夏休み期間中にしっかりと受診しましたか。用紙の提出をお願いします。

### 夏休み中のけが等について

#### 日本スポーツ振興センター共済給付金申請

夏休み中に学校管理下（登校中・部活動等）でけがや熱中症で病院を受診した人はいませんか。

- ① 保健室に申請用紙を取りに来る。
- ② 自分で災害報告書を記入する。
- ③ 病院で「医療等の状況」等を記入してもらう。
- ④ 書類がそろったら学校に提出する。

### 9月1日は防災の日

#### 日頃からの備えを確認しよう

1923年9月1日は関東大震災があり東京都や神奈川県が大きな被害を受けました。その経験を踏まえ災害に備える意識を持とうという思いから、この日に決まりました。

家族と防災グッズの中身や避難場所を確認しましょう。

### まだまだ心配熱中症

#### 水分補給・塩分・休養をとろう

2学期に入ってからも暑さが続きます。熱中症も生活習慣を正すことが基本です。9月は大運動会もあります！しっかりと体調を整えましょう。



# 夏休みの乱れを整えよう！

# 健康的な生活習慣 10 選

## 1 バランスの取れた食事



野菜、果物、タンパク質、炭水化物、脂質をバランスよく摂取。

## 3 質の高い睡眠



就寝と起床時間を一定に保つ。スマホやPCの使用を寝る1時間前には控える。

## 5 水分補給を心がける



カフェインや糖分を多く含む飲料を控えめにする。  
1日2リットルを目安に水を飲む。

## 7 定期的な健康チェック



健康診断の結果、受診が必要な人は夏休みまでに受診をしたか。歯科などは定期検診で疾病を予防する。

## 9 スマホの時間を制限しよう



寝る前に見すぎると眠れなくなるので注意する。  
時間を決めてみると、スマホに時間を奪われることになる。

## 2 定期的な運動



無理なく続けられる運動を選ぶ（ヨガ、ジョギング、筋トレ）

## 4 ストレス管理



趣味やリラックスできる活動に時間を割く。  
相談する相手を見つける。

## 6 正しい姿勢を保つ



長時間座る場合は定期的に立ち上がりストレッチを行う。

## 8 人間関係を大切にする



感謝やポジティブな言葉を意識的に使う。アサーション（自分も相手も尊重しながら、率直に自分の意見や気持ちを伝えるコミュニケーション）

## 10 自然と触れ合う時間を作る



散歩やハイキングなどで自然の中に身を置く。