

ほけんたより



R7.7.20

輪島中

NO.5

県大会も終わり、いよいよ夏休みに入ります。休みといっても部活動や補習、2年生は職場体験、3年生は高校の体験入学と忙しい夏休みです。「生活リズム」を大事にして、規則正しく過ごしましょう。

＜規則正しい生活で、充実した夏休みを過ごそう＞

いい「生活リズム」をつくる4つのヒント

①学校に行く日と同じ時間に起きよう！



規則正しい生活はまず
早起きから。自然と夜に
眠くなって早寝早起きの
リズムがつくれます。

②起きたらまずカーテンを開けよう！



眠い朝もカーテンを開け
て朝日を浴びると目覚め
スッキリ！太陽の光が体を
活動モードにきりかえてく
れます。

③ごろごろしないで、体を動かそう！



昼間に体を動かすとよく
眠れます。部活動が無い人
は、部屋の掃除や買い物や
家の手伝いをして運動量を
増やしましょう。

④寝る前のスマホはやめよう！



寝る前に布団の中でス
マホを触っていませんか？
画面の光を浴びるといつ
までもリラックスできず
に、熟睡できません。

＜熱中症に注意！＞

暑い日が続く夏休み。外だけでなく、室内でも熱中症の危険があります。水分不足に
ならないようにこまめに水分補給をこころがけましょう。朝起きたときと、夜寝る前はコップ
1杯の水を飲むといいですね。多量の汗をかいた時は塩分を含むスポーツドリンク等をとりましょう。



＜むし歯治療＆眼科受診を！＞

永久歯のむし歯、乳歯のむし歯、歯石のあった人は、夏休み中に治しましょう。
そのままにしても治りません。歯医者に通うのが面倒くさい、部活が忙しい
などを理由にそのままにしている人も、時間がたくさんある夏休みがチャンスです。むし歯を治療して、きれいな歯で2学期を迎えてください。今、治療中の人も
最後まで通って治しましょう。むし歯だけでなく、視力低下の人も、眼科受診を！！

夏休みは治療のチャンス



始業式は元気な顔を見せてくださいね

