

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けれます。

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切りかえてくれます。

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取りましょう。



<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

