



## 夏休み号

令和7年7月22日

一 迫 商 業 高 校

一 迫 商 業 キャンパス

明日から夏休みです。心も体もリフレッシュするよい機会なので、宿題などは計画的に進め、おもいっきり満喫してください。また、様々なイベントや交流が多くあると思いますが、トラブルに巻き込まれたり、体調を崩したりしないよう「自分の健康は自分で守る」セルフメディケーションの考え方を意識して、安全で楽しい夏休みにしてください。

## 8月の保健目標：自主的な健康管理に努めよう



三者面談で「健康診断の結果」を配付しました（歯科検診の結果は、すでに配付済です）。

全ての検診が終わって治療が必要な人には、今回の結果とは別に「受診報告書」を渡しています。治療に時間がかかるものもありますので、「時間がない」とか「面倒だから」などと言わずに、「今年の夏は治療に行く」ことも夏休みの計画に入れてほしいと思います。

特に3年生は進路活動で今後忙しくなります。今回がチャンスです。栗原市は高校生まで「医療費助成制度」の対象になっています。治療を無料で受けられるのは高校生の今だけ。有効に活用したいですね。

## この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

### 1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



### 2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

### 3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。



## ☆健康は規則正しい生活から☆

先日、1学年の保健の授業にお邪魔し「食事と健康」について話をしました。

授業の始めにアンケートを実施したのですが、朝食を食べない人、あるいはほとんど食べないという人が半数以上いて驚きました。その理由として「時間がない」とか「食欲がない」といったことが多く挙げられていました。食べると調子を崩すという人以外は、ぜひ食べてほしいと伝えました。

食事の中でも朝食は1日のエネルギー源になるもの。元気に活動するためにも夏休みもしっかり食べましょう。

8月21日、元気に  
会いましょう！

