

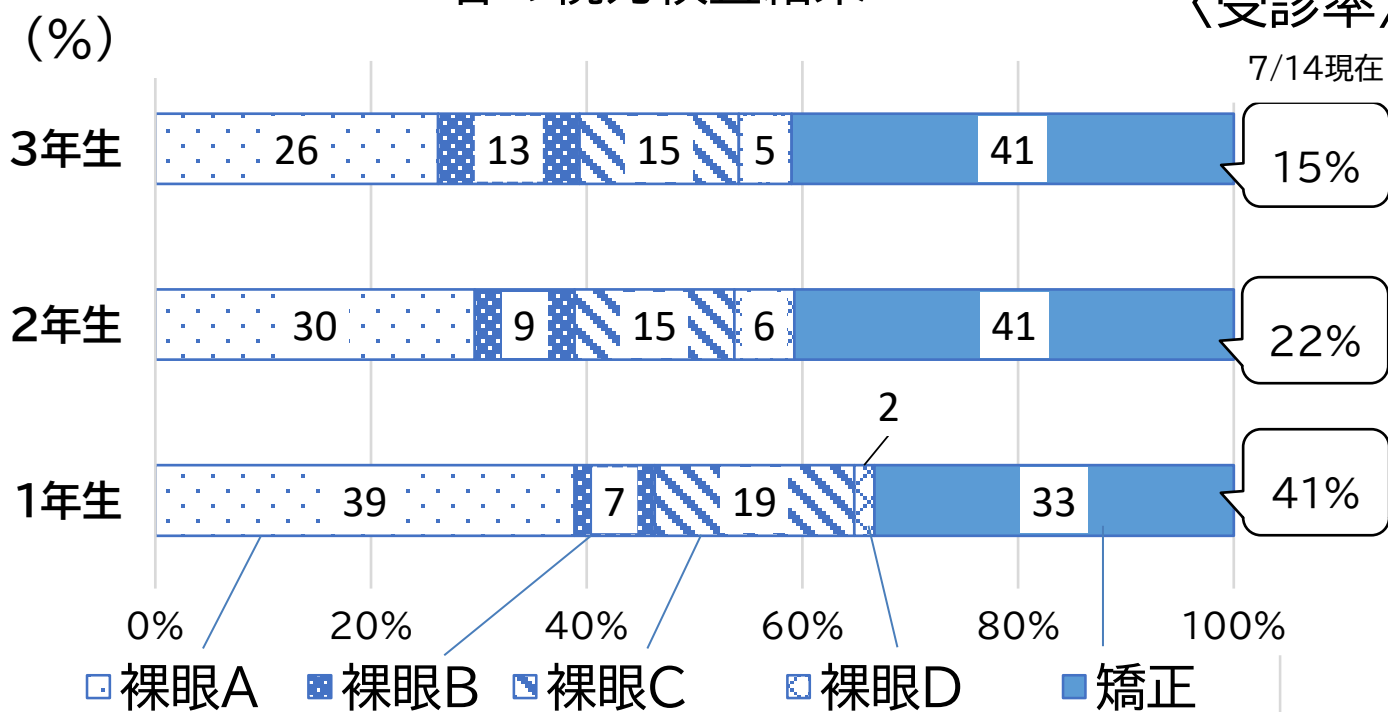
夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるために色々な経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



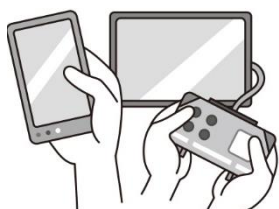
### 春の視力検査結果

〈受診率〉

7/14現在



学年が上がるほど、視力の値が悪くなっています。今年度全学年に実施したアンケートの中で、「寝る直前までスマホやネット等のメディアを使用していることがよくある・ときどきある」と答えた生徒が88%いることが分かりました。最近、スマホのゲームやインターネットにのめりこみ、歩きながらや布団の中でも手放せない人が多くなっているようです。寝る前のスマホやネットの使用は睡眠不足を引き起こし、長時間の利用で視力にも影響を与えます。普段のメディアの利用方法を見直し、目を休める時間を作りましょう。



### SNSをどう使う？

#### 悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

#### やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

#### 投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。  
知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。



### ～6月保健委員会活動～



6月は規則正しい生活習慣をテーマに図書委員会とコラボ企画を行いました。テーマに合う本を選出し、図書室に本のPOPを飾り、紹介しました。常に本が貸し出されるほど、たくさんの生徒が本を借りてくれました。

また安中生の生活習慣の実態を把握するために、全校生徒に生活・運動習慣アンケートを実施しました。結果は9月の学校保健委員会で発表する予定です。これからも生徒の健康維持のために活動を行っていきます！

### 受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

春の検診の結果、受診を勧めるお知らせを渡した人で、まだ受診済みのお知らせを学校に提出していない人には、個人懇談時におうちの方へ【受診のおすすめと受診状況の確認】を渡します。受け取った人は、夏休み中に受診を済ませましょう。【受診のおすすめと受診状況の確認】は、受診状況を記入して、8月9日(水)全校登校日までに学校に提出してください。

### ☆3年生のみなさんへ☆

2学期以降は、受験態勢に入るので、受診をする時間の確保が難しくなります。特に、治療に時間がかかるむし歯や歯肉炎は、必ず夏休み中に治療を済ませてください！！

### 夏休みの間に治療を済ませよう





# 夏バテになりやすい生活？ していませんか？

明日も休みだし、  
まだ寝なくていいよね



キンキンに冷えた部屋、  
最高～！



夏は冷たい物が  
食べやすいよね♪



今日も  
家でゴロゴロしてよ～っと



こんな症状があれば 夏バテのサイン



頭痛・めまい

体がだるい



食欲がない

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。  
生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

### 睡眠をしっかり取る



**睡眠** 睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



**部屋** 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



**冷たい食べ物**は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



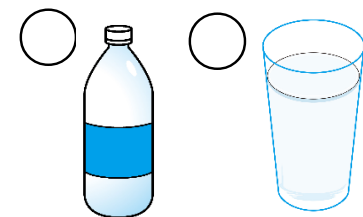
**涼しい部屋**でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

## 夏休みも熱中症に注意！

### 熱中症予防の基本は水分補給！

学校では、お茶・水・スポーツドリンクを推奨

運動時の水分補給に適した飲み物



スポーツドリンク

お茶、水

多量に汗をかく場合は水1リットルに対し塩0.1～0.2%含むものが望ましい。



カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり、熱中症予防には不向きです。甘いジュースも糖分が多く含まれているので、何度も摂る水分補給には適していません。



WBGT 値や熱中症アラートを毎日チェック！

毎朝のニュースや各教室、体育館にかけてある温湿度計を見ましょう。