

夏を元気に過ごそう！

— 夏休み中の健康ポイント —



R3. 7. 19 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.6

いよいよ夏、本番！猛暑や急激な天候の変化（雷、豪雨）への対応だけでなく、新型コロナウイルス等の感染症対策にも気が抜けない夏になりそうです…

一人ひとりが毎日、自分の心と身体にしっかり向き合う時間をとり、検温や健康チェック、リラックスタイムも必ず確保して、自分で自分の健康管理につとめましょう。

また、コロナ対策で外出も制限されますが、家の中でできる運動メニューを工夫して、毎日運動することも忘れないでください。



夏休み中、4つの健康ポイント



① 睡眠リズムの確立！

「毎日、同じ時間に寝て同じ時間に起きる」習慣を夏休みでもくずさずに、今まで通り続けることがポイント！つねに受験期を想定して、どの学年でも今から「朝、6時起き」をルーティーンにしておくことがおすすめ！2学期からもくずさずに続けると自律神経のはたらきに有効です。

もちろん、夏は暑さで疲れやすいので、昼食後の30分程度のお昼寝はOK！

② バランスの良い食事(栄養)！

暑くて食欲がなくても、いつも一日分の「栄養のバランス」を考える習慣をつけましょう。毎食、「パンだけ、ごはんだけ、麺だけ」ではなく、「おかずや野菜は？」といつも気にすることが大切です。

また、甘くて冷たい飲み物やアイスのとりすぎは、栄養バランスがくずれたり、食欲不振やむし歯の原因になったりするので要注意！

③ ケガや事故の予防！

多くの事故は予防(防止)できるものです。何か行動を起こす前に時間的なゆとりのある計画を立てたり、どんな危険があるのかを事前に想定したり、さらに「もしもの時」どう対応するかも考えておくことが大切です。

特に、夏は水分補給や休憩時間を多めにとる。もし雷が鳴ったり光ったりしたら大きな建物の中に入ること。

また、交通事故を起こさないためにも交通ルールを守り、横断歩道や踏切では無理な横断はしない、自転車の安全点検も行うことなども忘れないでください。

④ 感染症対策！

3密回避・マスクの着用・手洗い・換気といった基本的な感染症対策とともに、免疫力の向上が重要ポイントです。よく噛んで「だ液力」を活用する他、特に心の健康にも着目し、お風呂でのリラックスタイムや軽い運動、家族との楽しい会話も必須です。「あいうべ体操」や「PEP TALK(ペップトーク)」もおすすめです！



保護者の皆さまへ

一学期間の健康管理についてご協力いただきまして、本当にありがとうございました。

夏休みでも毎日の睡眠・食事・運動といった基本的な生活習慣の継続により免疫力を維持・向上させること。そして、3密回避・マスクの着用・手洗い・換気といった基本的な感染症対策の継続が大切です。

不要不急の外出制限をはじめ、子どもたちは身体的にも精神的にも思いのほか弱っているようです。

こんな時だからこそ、「一緒に軽い運動をしたり、一緒に台所に立ったりして、ゆったりとした家族の時間」をお過ごしくださいますようお願いいたします。