

令和5年8月28日 鳥栖工業高等学校定時制

保健だより 8月



夏休みが終わりましたが、みなさん、生活リズムは学校モードに切り替えられていますか？
今年の夏は記録的な暑さに加え、昨年までコロナの陰で息をひそめていたウイルス達が出番とばかりに流行し、RSウイルスやヘルパンギーナなどが流行っています。また、コロナもまだまだ油断なりません。特に夏バテ気味の人は**免疫力を落とさないよう気をつけましょう。**

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



Switch!

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

学校に行きたくない

なんだかだるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



生活リズムの切り替えのポイントは、整えることからです。睡眠や食事（時間と内容）と併せて、季節や気候に合った衣類や寝具を考えて、選んでみましょう。使い分けることも重要なのです。賢く使い分けて、感染症や熱中症の予防に気をつけましょう。
まだまだ暑い日が続きます。気温や湿度にも関心を持って、しっかり自己管理して前期終業式を元気で迎えましょう。

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

