

# 前南 保健だより



令和3年7月

夏休みの過ごし方について、保健委員のみなさんに「どんな夏休みにしたいか」と「どのように過ごしたらよいか」について考えてもらいました！お役立ち情報満載です！！

## 1年生

### ☆勉強を頑張りたい

苦手教科克服！課題をしっかりと進めたい、  
1学期の復習・2学期の予習をしたい

### ☆部活を頑張りたい

部活と勉強の両立、良い結果を残したい

### ☆健康に過ごしたい

規則正しく過ごしたい、健康に過ごしたい

### ☆夏休みを楽しみたい

友達と遊びたい！好きなことに没頭したい！

### 具体策

#### ☆勉強

やる気が出るようにする→オンオフをしっかりとる

- ・やることリストを作る、計画をたてる→眠くなってきたら笑って乗り切る
- ・時間や範囲を決めて計画をたてる勉強が楽しいと思えるような覚え方を考える  
(人物を覚えるときは何かに例えたり、単語を覚えるときは状況を想像してみたり、歌を作る)

#### ☆部活・健康

部活を頑張るためには、体調管理が必須！！

- ・1日3食食べる、バランスを取れた食事を食べる
- ・疲れを溜めない→12時までには就寝する
- ・冷房を適切な温度で使用する

#### ☆夏休みを楽しむ

- ・感染症対策を行い、会話のときはマスク着用・密を避けて生活する
- ・ストレス発散をする
- ・お金の無駄遣いに注意する(公園等で遊んでお金をかけない遊びをする)
- ・校則や規律を守る、高校生の自覚を持つ。交通事故に注意する

## 2年生

### ☆勉強を頑張りたい

1学期の復習をする、課題は余裕を持って終わらせる  
テストで良い点を取りたい、学習習慣を身につけたい、  
苦手科目を克服したい勉強と遊びのメリハリをつけたい

### ☆部活を頑張りたい

部活で大会選手に選ばれるように練習を頑張りたい  
部活に集中して取り組みたい

### ☆充実した夏休みを過ごしたい

普段の生活ペースを崩さずに過ごしたい、  
だらけないように過ごしたい、友達と思い出を作りたい  
夏バテしないようにしたい

### 具体策

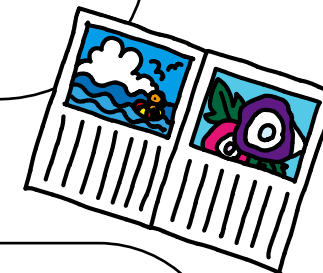
#### ☆勉強

- ・課題をため込まないようにする
- ・分からなかったところや苦手なところと向き合って勉強する
- ・勉強計画を最初に立てる(無理な計画だと逆効果！)時間配分を考える
- ・体調を整えて、毎日勉強に集中できるようにする
- ・リフレッシュする時間を作る(読書・筋トレ等)
- ・やるときは、しっかりとやる！休むときはしっかりと休む

#### ☆部活・健康

部活を頑張るためには、体調管理が必須！！

- ・熱中症に注意する→水分摂取・日に当たりすぎない・こまめな休憩
- ・1日3食食べる、栄養を考えて食べる
- ・疲れを溜めない→夜更かしをせずに睡眠時間を確保する
- ・冷房を適切な温度で使用する
- ・良質な睡眠が大切→ソファ等で寝ない



裏面へ続く

## 3年生

### ☆勉強を頑張りたい、受験勉強を頑張りたい

- ・1日10時間以上勉強したい
- ・無駄な時間を作らず効率良く生活したい
- ・高校最後の夏休みなので記憶に濃く残る日々を送りたい
- ・悔いの残らない夏休みにしたい
- ・自分の限界を決めず、人生で一番勉強と向き合う1ヶ月にしたい

### 具体策

受験勉強を頑張るためには体力作りと計画性が大事

### ☆勉強の計画

- ・1日単位・週単位・月単位の実行性の高い計画を立てる、決まった時間に寝て、決まった時間に起きる
- ・無理な計画は逆効果。計画は無理のない範囲で、適宜見直しも必要（例えば1日100ページにすると達成できなかったとき焦ってしまうページ数や進める範囲は週単位で決めて、1日の中ではそれぞれの教科を何時間ずつやるか決める）

### ☆健康管理

- ・規則正しい生活をする、1日3食バランス良く食べる
- ・スマホとうまく付き合う→寝る前にスマホをいじらない、スマホを見る時間を決めて見過ぎないようにする
- ・手洗いやうがい、感染症対策をして体調を整える
- ・リフレッシュのため、時々軽い運動（ランニング等）を行う
- ・頑張るときは頑張り、休むときはしっかり休む
- ・1日の勉強サイクルを確立する→規則正しい生活をし、勉強中眠くならないように最低6時間の睡眠を確保する

## 熱中症の予防について

梅雨明けしてから熱中症の人がたくさん来室しています。

熱中症は命に関わる症状です。外での活動中や運動中、体調に変化を感じたらすぐに涼しい場所に移動して休んでください。倒れるまで活動すると危険です！！また、生徒同士でも声かけを行い、お互いに休憩をしやすい環境づくりへ協力をお願いします。

＊熱中症予防のポイント＊

- ①生活のリズムを崩さないように気を付ける（睡眠不足や体調不良も原因となる）
- ②戸外では直射日光を防ぐよう工夫する（帽子などを被る）
- ③朝食を取る（ご飯から摂取する水分と塩分が大切）
- ③こまめに水分・塩分補給をする  
（お茶や水だけでは塩分不足になる。スポーツドリンクやOS-1を摂取する）
- ⑤暑い時の無理な運動は避けること、軽い運動にとどめる



### 〔熱中症の症状〕

#### 1度(軽度)

めまい・失神(立ちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直(手・足がつる状態)  
大量の発汗(汗がとまらない)

#### 2度(中度)

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(体がぐったりする、力が入らない)

#### 3度(重度)

意識障害・全身のけいれん、手足の運動障害、高体温

**意識が低下していたら、すぐに救急車を要請**

### 〔熱中症が疑われたら〕

- ・水分塩分摂取をする→飲めない場合は救急車をよぶ！
- ・涼しい場所に移動する！→頭痛や気持ちが悪くなる等体調不良があったら我慢しない！
- ・太い血管のある脇の下・両側の首筋・足の付け根を冷やす！



体調管理・感染予防をしっかり行い、充実した濃い夏休みにしてください★