

保健だより 8月



令和7年8月号
松山南高等学校
207HR 保健委員

8月になり、さらに暑い日が続いています。水分補給をしっかりと行い、熱中症にならないように注意してください。夏休みは早寝早起きなど生活リズムが狂いがちですが、2学期に元気に学校生活を送れるように体調管理をしておきましょう。

夏休みの生活リズムと習慣をセルフチェック!

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に  が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！ 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。

夏休みの過ごし方おすすめプランを紹介！

暑い季節でも大切な



『運動プラン』

暑くても運動を！

クーラーの効いた部屋でゴロゴロ過ごすことは、夏バテの原因になります。特に部活動のない人は自分で体を動かす日を決めて、できるだけ暑い時間帯を避け、涼しい朝や夕方に運動することがおすすめです。

2学期は運動会があるので体力を維持しておきましょう。

湯船に浸かろう！

夏は暑いからと言って湯船に浸からずシャワーで済ませる人もいると思いますが、疲れをとるためには入浴が大切です。入浴することで筋肉や関節のこりが取れたり、血液やリンパの流れがよくなったりします。心や体がリラックスするための副交感神経の活動も活発になります。

心のメンテナンス していますか？

不安や悩みはありませんか？ 心も体と同様、不調な時はメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみてもいいかもしれません。

もし、他人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物のお世話をするのもおすすめです。

自分なりの方法で心のメンテナンスをしてください。



『入浴プラン』には湯船に



- 湯船につかるときのポイント
- 寝る2時間くらい前に入浴しよう。
 - 38℃くらいのぬるま湯につかりましょう。
 - 15～20分くらいつかるのがおすすめです。