

# ほけんだより 夏休み号

ふくしま新世高校  
2024年7月19日  
保健室

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みですね。何をして過ごすか、もう、計画は立てましたか？ アルバイトに忙しい人もいて、あまりゆっくりは休めないかもしれませんが、何か一つ目標を決めて夏休みじゃないとできない体験をしてほしいです。今年の夏、皆さんは何にチャレンジするのかな？ 2学期に夏休みの体験談を聞くのを楽しみにしています。



あなたはなにをする？

夏休み中も、健康に気をつけて心も体も元気に過ごせるといいですね。そして、夏休み明けの2学期のスタートもスムーズに学校生活のリズムに戻れるのが理想です。できるだけ、生活リズムを崩さないで過ごしましょう。アルバイトをしている人は、毎日決まった時間で動けるかもしれませんが、何もないと生活のリズムが乱れがちです。特に、就寝時間が遅くなると、朝の起床時間が遅くなり、食事もお昼に朝ごはんとお昼ごはんを一緒に食べるようになり、また夜遅くまでおきているような悪循環になってしまいます。ポイントは、起床時間、

食事の時間、就寝時間をできるだけずらさないことです。そして、生活リズムをリセットするかぎは朝の光です。起床時間を毎日決めて、朝起きたら必ず朝日を浴びるようにしましょう。2学期の始業式に元気な皆さんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。あなたはこの夏休み、どの時間をずらさないで過ごしますか？

みなさんは、スマートフォンを使うルールを作っていますか？

とっても便利な道具ですが、使いすぎてしまうことの弊害や使い方によっては危険も潜んでいます。「自分だけは大丈夫！」「後少しだけ！」と思っているあなた。気をつけているつもりでも、スマホに夢中になって、周りがみえなくなっていますか？ あなたのスマホの使い方は大丈夫ですか？ 事故につながらないか？ 周りに迷惑をかけていないか？ よく考えて、かしく、楽しく活用していくためにマイルールを決めましょう。特に、夏休みは気が緩みがち、トラブルに巻き込まれないように十分気を付けましょう。



## 熱中症注意報発令中！



まだまだ、暑い日が続きますね。夏休み中にいろんなところに出かけたり、大勢の人が集まるイベントに参加したり、楽しいことがたくさんありそうです。外にいる時間や活動の強さなどに応じて事前の準備をしっかりとしましょう。ぐっすり眠って、しっかりご飯を食べ、体調を整えることと、熱中症の対策をしっかりとすることです。その時間十分に足りる水分を持っていくとか、日影がないところには日傘を持っていくとか、保冷グッズを上手に活用するとか、ちょっとした工夫で、熱中症は予防ができます。自分で気をつけましょう。

# 子宮頸がんワクチンについて



## 定期接種対象者



## キャッチアップ接種対象者

