

保健だより特別号

徳島北高等学校
令和7年8月4日

夏休みどう過ごしていますか。屋内外に関わらず、しっかりと熱中症対策を行いましょう。また、健康診断の結果、受診が必要な人は夏休みを利用して受診してください。残りの期間も生活リズムを崩さないよう気をつけ、健康に過ごしましょう。

これまでの保健厚生委員会の取組について、一部紹介します。

熱中症予防対策

○各 HR で熱中症予防について啓発を行いました。(全学年)

5月末、朝のホームルームの時間を活用して、クラスメイトに熱中症予防についての啓発プリントを配り、暑熱順化や熱中症の症状、予防について説明しました。

○熱中症予防の校内放送を行いました。(2年生)

熱中症のリスクが高まる時期に合わせて行っています。放送の原稿は、各クラスの委員が作成しました。熱中症予防について調べ、それを上手に伝えられるよう、言葉や表現を一生懸命考えました。



スクールカウンセラーによる講義 (1、2年生)

スクールカウンセラーの和田先生に、「こころとわたし」というテーマでお話ししていただきました。自己理解が深まり、自分のことを見つめ直すきっかけになりました。

保健だより掲載 (3年生)

より良い生活習慣を目指して、生活に役立つ情報や受験に向けての過ごし方について調べました。各クラスでテーマが重ならないよう相談して、書き方やレイアウトの工夫をしました。



307HRです。15~20分程度のストレッチなど、無理なく取り組めそうなことから始めると継続しやすいです。

保健厚生
委員(3年)より

より良い生活習慣を目指して

305HRです。早寝早起きは生活リズムを維持するためにも重要です。早寝早起きをして、夏休みの時間を有効に活用しましょう。

『早寝・早起き』なぜ大切？

＜大切なる理由＞

- ① これは朝の光をキャッチして体内時計をリセットするから。
- ② 夜に浴びる光は体内時計に働いて体内時計と地球時間のズレを大きくするから。
- ③ 成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるから。
- ④ 体調のリズムが乱れると、昼間、活動的に生活することができなくなるから。

参考：東京都生涯学習情報

勉強や部活に忙しい日々でも、運動あそびは大切。適度な運動は身体、健康や免疫力向上へ、精神的な健康にも効果があふれる。ストレス解消、不安軽減、気分改善に役立ちます。そして、運動は継続が大切。毎日少しの時間でいいので運動あそびを心がけましょう。皆さんも適度な運動で心身共に健康になり、日々快適に過ごしましょう。

参考：TANITA