

# 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、無理なく取り組めうことから始めると継続しやすいです。

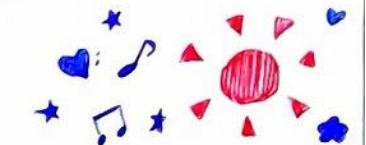
保健厚生  
委員(3年)より

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?



〈大切さの理由〉

- ① ヒト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き、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いから。

参考: 東京都生涯学習情報



勉強や部活動に忙しい日々ですが、運動をすることは大切です。適度な運動は身体の健康や免疫力向上に、精神的な健康にも効果があります。ストレス解消、不安軽減、気分改善に役立ちます。

また、運動は継続が大切です。毎日少しづつ運動量を増していくのがよいでしょう。



皆さんも適度な運動が身共に健康になります。日々快適に過ごしましょう。

参考: TANITA