



徳島北高等学校
令和7年7月7日

梅雨が明け、夏本番となりました。熱中症のリスクも高くなります。バランスの良い食事、運動、睡眠などに気をつけ生活習慣を崩さないようにして、こまめな水分補給を意識しましょう。

目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけのものではありません。

目も日焼けをします。目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角質や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状がでます。海や山に出かけたあと、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いのです。ダメージが続くと、将来白内障などの目の病気の原因になります。帽子や日傘を使用する、UVカットのあるメガネをする等、今からできる対策を考えてみてください。

目に入る紫外線を減らし、大切な目を守りましょう。



北高 生活習慣改善 week

7月7日～13日まで、「北高 生活習慣改善 week」です。

7日に Classi で「生活リズムチェック」を配信します。チェックを通して、生活習慣を振り返ってみてください。自分が改善したいと思っていることについて、目標を立ててまずは1週間取り組んでください。

健康は1日にしてならず。継続することが大切です。



○健康診断の結果通知をもらったら…

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです（スクリーニングといいます）。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を必ず受けるようにしてください。夏休みを利用して受診しましょう。また、その結果を必ず保健室に知らせてください。

保健厚生
委員(3年)より

より良い生活習慣を目指して

302HR です。食事以外にも勉強の効率アップに繋がるものを紹介します。ハイカカオチョコレートはリラックス効果もありオススメです。

お菓子を食べて
勉強の効率をUPしよう!

①ブドウ糖が多くとるお菓子	②噛む回数が多いお菓子	③目をよりよく通すお菓子
・ラムネ	・ガム ・グミ	・ミントタブレット ・ミントやハッカ風味の飴

※食べすぎると、血糖値が上がり強い眼圧がかかるので注意が必要です。

参考：学研オンエア HP、京都医塾 HP

((ちょっと一息。教育相談室より))

みなさんこんにちは。期末考査も進研模試も終わり、1、2年生は夏休みに向かって一直線。3年生は夏休みに向かって受験生モードへギアが一つ上がる時期でしょうか。この時期は、大変蒸し暑く不快な日が続くので体力も気力も奪われがちな時期でもあります。

いい睡眠がとれず体調が優れない、進路や友人関係、部活動など悩みがあり、自分だけでは心がうまくコントロールができないと感ずることがあるかもしれません。

今月は14日(月)がカウンセラーの来校日です。生徒のみなさんも保護者の方もお気軽に申し込んでください。



参考：少年写真新聞社「ほけんイラストブック」、日本学校保健研修社「健」、少年写真新聞社 SeDoc