

Healthy life



いよいよ夏休み！自分に「お疲れさま」を伝えよう

いよいよ明日から夏休みですね。

4月から約4か月、皆さんはどのような学校生活を過ごしてきましたか？

楽しいこともあれば、大変なこともたくさんあったと思います。苦勞したことは、成長した証でもあります。まずは、ここまで頑張ってきた自分に、「お疲れさま！」と伝えてあげましょう。

後期をより充実させるためには、この夏休みにしっかり休むことが大切です。休むと言っても、ゴロゴロ、だらだら過ごしてしまうと、あっという間に夏休みが終わってしまいます。生活習慣を整えて過ごしましょう。

また、視力や眼科・耳鼻科、歯科で、受診のお知らせを受けとっている生徒は早めに家の人をお願いして受診をしましょう。（むし歯や歯肉炎の治療は、早い方が通院回数も短く終わります。）



こわい睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なとき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？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、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、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



素敵な夏休みになりますように

