



大阪市立柴島中学校 保健室
令和 7年 7月 17日 NO.7

無事に1学期も今日で終わり、明日からは夏休みです。普段の学校とは違った時間を過ごせる夏休み。部活動や習い事に力を入れる時間、夏休みの宿題等勉強を頑張る時間、楽しい思い出を作る時間、いろいろな時間の組み合わせで、素敵な夏休みにしてくださいね！もちろん、生活リズムが大きく崩れないように注意が必要です。2学期の始業式、元気に登校してくる皆さんのことを待っています！



夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう



1学期に行った定期健康診断の結果、病院受診が必要となった生徒は、夏休みの期間を利用して、ぜひ受診してください。
受診報告書を紛失してしまっているという生徒は、森のところまで来てください！再発行します。

しっかり眠るための「ON」と「OFF」

夜、暑くて眠れないことはありませんか？ そんな時は、設定温度を26～28℃くらいにしてエアコンをON！ その前に、湯船で疲れをOFF！ 寝る1時間半～2時間くらい前に38℃程度のぬるめのお湯に15～20分ほど浸かりましょう。その後、だんだんと体の温度が下がっていき、眠くなります。スマホやテレビ等は寝る2時間前にはOFF！ 眠気を邪魔するブルーライトの影響を避けましょう！

知つとこ紫外線

上手に選ぼう 日焼け止め

UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

海外リゾート
非常に紫外線の強い場所
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+
PA++++

SPF30～50+
PA+++～++++ 炎天下でのレジャー
マリンスポーツなど

SPF10～30
PA++以上 部活動など屋外のスポーツ

SPF10前後
PA+程度 登下校、散歩、買い物など
日常生活

10 20 30 40 50 (50+)