

# 一歩前進 校長室からのつぶやき

私自身が思っていること、考えていることをつぶやきたいと思います。

## 生活習慣を元に戻すのは大変

もうすぐ夏休みが始まります。楽しみにしている人が多いことでしょう。

しかし、夏休みは自由な時間が増える分、気を付けなければならないこともあります。

まずは、暑い日が続くので、熱中症に注意してください。特に部活動の練習をするときは、水分をしっかりと摂りましょう。

また、外では帽子をかぶるなどして体を守ることも大切です。



次に、交通事故にも気を付けてください。自転車に乗る時は、ヘルメットやタスキを着用し、交通ルールを守ることが重要です。特に暗くなったらライトを必ず点けてください。



さらに、インターネットやスマートフォンの使い方にも注意が必要です。夢中になって時間を無駄にしたり、危険なサイトに関わったりしないようにしてください。

最後にもう一つ、今までの生活習慣が乱れないように気を付けましょう。2学期になれば元に戻るから大丈夫、などと甘く考えていると、大きな失敗につながってしまうかもしれません。

生活習慣を元に戻すのは意外に大変なのです。

夏休みだからといって、夜更かしや寝坊を続けてしまうと、体内リズムが崩れてしまいます。

規則正しい生活が続けることが、健康を保つためにも大切だということです。朝はいつも通り起きて、昼間は活動的に過ごし、夜はしっかり休むようにしましょう。

充実した夏休みになるよう、今から心の準備を整えておいてください。2学期元気な皆さんに会うことを楽しみにしています。