

# 保健だより

夏休み

2024年7月24日

水沢中学校 保健室

## 夏休み 保健目標 暑い夏を健康に過ごそう！

### 夏休みの目標

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



7月に入ってから、体育祭の準備が忙しくなってきましたね。各団の活動や競技の準備は、順調に進んでいるでしょうか。夏休み中も、体育祭の活動や部活動、学習会等で学校に来る日があります。生活リズムが崩れないように、予定表に沿った生活を指しましょう。

けがや病気、事故などに気を付けて、充実した夏休みになりますように！

## 生活習慣を整える7つのポイント

1

### 早起きをしよう！

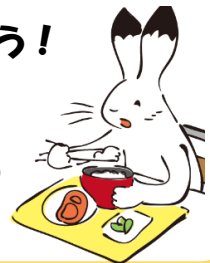
学校がない日も7時までには起きて生活リズムを整えましょう。



2

### 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、からだの目覚めを助けてくれます。1日活動するためのエネルギーを補給しよう！



3

### 朝日を浴びよう！

大きく伸びて、頭も体もすっきり！



4

### 環境を整えよう！

布団に入る30分前にはゲームなどをやめましょう。



5

### 睡眠時間は短すぎず長すぎず

中学生は、8～9時間が理想です！



6

### 夕食は睡眠の3時間前を目標に！

それ以降の夜食は控えましょう。遅い時間の食事は、肥満にも繋がります。



7

### 決まった時間に布団に入ろう！

体内時計が整います。目をつぶっているだけでも体が休まります。



暑い夏を乗り切ろう！

土曜日じゃないよ

今年は7月24日と8月5日が  
《夏の土用の丑の日》です！



土用とは、「季節の変わり目の18日間」のことで、夏だけでなく、年に4回あります。暦の上では十二支が割り振られており、土用の期間で丑が割り振られている日を「土用の丑の日」と呼んでいます。

日本では丑の日を特別に考える風習があり、夏バテ予防に栄養満点なウナギを食べる習慣ができました。また、ウナギ以外にも「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあります。食欲がなくなりやすい夏ですがしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

## 《お知らせ》2学期 身体計測を実施します

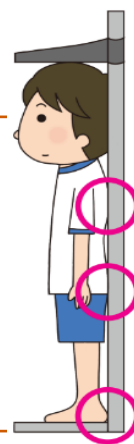
日 時：8月29日（木）終業式後～

場 所：保健室（1-1 男→1-1 女→2-1 女→2-1 男→3-1 男→3-1 女）

確 認：半そで・短パンで測定します測定前に着替えておきましょう。

髪の毛は耳より低い位置で結んでください。

健康の記録は保健室で預かっています。持ち物はありません。



## 《お願い》給食当番は必ずマスクの準備を！

1学期はマスク忘れでマスクをもらいに来る人が多くいました。衛生的な配膳のために、必ず用意してください。夏休み中にカバンの中に予備のマスクを用意しておきましょう。

## 保護者のみなさまへ ～お子さんと一緒に御確認ください～

日々、健康観察や水筒・着替え等の準備をありがとうございます。明日から夏休みが始まりますが、体育祭の準備や部活動のため、しばらくの間、午前中の登校日があります。引き続き、準備をお願いいたします。8月13日～8月19日の期間は、閉庁日となり、職員不在です。お子さんが家庭で過ごす時間が長くなりますが、ゆっくりと家族の時間を過ごす中で、心にたくさんの栄養を注いでください。

また、健康診断の結果、受診のお知らせが届いた生徒は、夏休み中の受診を推奨しています。まだ受診されていない御家庭がありましたら受診を御検討ください。大きな事故やけがに気を付けて、2学期のスタートを全員が元気に迎えられることを願っています。



### 夏休み期間中 緊急時の連絡先

【 平 日 】 水沢中学校 025-758-2024

【 休日+8/13～8/19 】 学校用携帯電話 070-7414-5516

