

ほけんだより がっづう 月号

美里町立美里中学校
保健室
令和7年7月18日 発行

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や友達と出かける計画などをたてている人もいるかもしれません。学校がお休みになると、ついつい気が緩んでしまいがちですが、生活リズムをくずさないよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。暑さが厳しいので、熱中症対策も忘れないでください。8月26日（火）元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。



夏こそ **早寝 早起き 朝ごはん**

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

「定期健康診断の結果」を配付します



1学期に実施した健康診断の結果と成長の様子を明日配付しますので、ご確認ください。

1、2年生は確認後、押印又はサインをし、8月26日（火）に学校に返却してください。

3年生については、学校への返却は必要ありません。ご家庭で保管してください。

去年の結果と見比べて、何か変わったことは? また、受診の対象にはなかったものの、気になるところはないでしょうか。そうした部分に注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

夏休みは治療のチャンス

1学期に行われた健康診断の結果、異常がみられた人には「治療のすすめ」を出しています。普段はなかなか病院へ行く時間が取れないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。この機会に受診をしましょう。

特に、美里中では「むし歯治療率 100%」を目指しています。むし歯は早期治療がとても大切です。担任や部活動顧問から生徒本人にも予約日の確認をします。次の予約日がいつなのか把握しておいてください。

むし歯を治して、快適な生活を送りましょう。



健康で楽しい夏休みにしよう！

夏休みも、「早寝・早起き、朝ごはん、適度な運動」など規則正しい生活を心掛けて、元気に夏休みを過ごしましょう。

☐

ふだんと同じ
リズムで生活しよう



☐

1日3食
きちんと食べよう



☐

夏休み中も
身体を動かそう



☐

こまめに
水分をとろう



☐



☐

部活動やクラブチーム
の練習に参加しよう



☐

冷たいものを
取り過ぎない
ようにしよう



☐

スマホやゲームは
時間を決めてやろう



☐

1日3回
歯みがきをしよう





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？

