

ほけんだより 7月

R7.7 横田中学校

7/9～からのスマイルチャレンジウイーク、みなさん意欲的に取り組みましたね。夏休み期間中も規則正しい生活を送り、2学期始業式には元気に登校しましょう。

＝『健康の記録』の返却について＝

健康診断の結果をお知らせします。自分の健康状態を再確認してください。また、受診結果のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療をしておきましょう。『健康の記録』のファイルは3年間使用します。大切に扱ってください。2学期始業式の日（8/29）保護者確認印を押し学級担任まで提出してください。

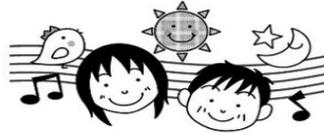


夏休みを元気に過ごすために！

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ゆるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



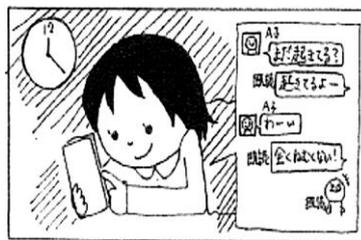
夏休みは自分の生活リズムを見直すいい機会です。

熱中症予防にも睡眠は欠かせません。考えてみましょう

- 1) 休日に「寝貯め」はNG 2) スマホ、ゲームは睡眠に影響 3) 百害あって一利なし



体内時計のリズムを乱す危険があり日中の活動に影響が出てきます。中高生では平日に比べ休日は2～3時間就寝時間が遅くなっているというデータもあります。



スマホやゲームが夜更かしを進め、睡眠に悪い影響を与える可能性があります。就寝前は静かな環境で寝ましょう。



就寝時間が遅い人ほど太りやすく、心の健康をくずしやすいと言われています。勉強に集中するためにのも早寝・早起きに努めて下さい。