

# ほけんだより 夏休み明け号

2022.8.22 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

いよいよ2学期の始まりです。夏休み中は、心と体にエネルギーを蓄えられましたか。2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れや生活習慣の乱れから、体調を崩す人が多くみられます。「早寝・早起き・朝ご飯」で、いつも以上に体調管理に気をつけましょう。



## 夏休み明けに多い健康トラブル

頭痛

腹痛

### ◎頭痛が起こる人は…

- 休み中に夜更かししたり、ゲームを長時間やり続けたりの生活になっていませんか。  
この時期に頭が痛い人の原因の多くは、**睡眠不足**です。  
⇒早寝・早起きのリズムを取り戻しましょう。お風呂は湯船につかるのがお勧めです。

### ◎腹痛が起こる人は…

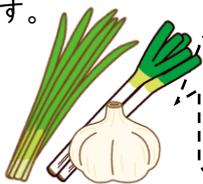
- 冷たいものを食べすぎたり、食事を抜いたりしていませんか。  
⇒毎日3食、特に朝食を食べる事が大切です。食事内容も見直しましょう。
- 久しぶりの学校で緊張していませんか。不安なことはありませんか。  
⇒誰かにそっと話してみましょう。話すことで心が軽くなる場合があります。

## 夏バテ回復の食材



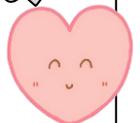
ビタミンB1 ⇒ 豚肉、うなぎ、大豆食品

めん類や冷たくて甘い物を食べると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素です。



ニンニク・ニラ・ネギはビタミンB1の働きをサポートしてくれるため、一緒に食べると効果がアップします。

## スクールカウンセラーの2学期の勤務日



- 8月 …25日(木)
- 9月 …1日(木)、8日(木)、27日(火)
- 10月 …6日(木)、24日(月)、31日(月)
- 11月 …7日(月)、14日(月)、24日(木)
- 12月 …1日(木)、9日(金)、12日(月)  
22日(木)

カウンセリングを受けたい場合は、学級担任か担当の角田までお知らせください。

## 保護者のみなさまへ

いよいよ2学期が始まります。修学旅行や体験学習、壇の岡祭など、さまざまな行事が予定されています。生徒のみなさんが健康で安全に楽しく過ごせるよう、支援して参りたいと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## 発育測定を実施しました

本日、発育測定を実施しました。4月の健康診断から5ヶ月以上が経っており、それぞれの成長が感じられました。後日、保護者のみなさまに健康の記録を通して、結果をお知らせしたいと思いますので、確認し押印した後、お子さまを通して学校へ返却をお願いいたします。