

ほけんだより 夏休み明け号

2023.8.22 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
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。学校生活が始まるこの時期は、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

○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

○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や不安はありませんか。
⇒誰かにそっと、話してみましょう。



◎けがや熱中症

○涼しい場所で過ごしたり、生活習慣が崩れたりすると、体力が落ちている可能性があります。

⇒準備運動をしっかり行いけがを予防しましょう。

⇒運動時にはこまめな休養と水分補給を必ず行いましょう。



スクールカウンセラーの2学期の勤務日

2学期もスクールカウンセラーの高橋伸先生が来校されます。「久しぶりの学校で不安だ」「今悩みがある」そんなときはスクールカウンセラーにお話ししてみませんか。話してみたい人は、学級担任か担当の角田までお知らせください。

8月 …31日(木)
9月 …7日(木)、14日(木)、26日(火)
10月 …5日(木)、12日(木)、19日(木)
11月 …2日(木)、17日(金)、30日(木)
12月 …6日(水)、18日(月)

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たします。

発育測定を実施しました

先日、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。