

ほけんだより

令和7年8月25日

げんきだま



NO.7

八郎潟小学校・中学校 保健室

なつやす お 夏休みが終わりました

なが なつやす しゅうりょう きょう がっこう はし
長かった夏休みが終了し、今日から学校が始まりました。
なつやす げんき す こんしゅう がっこう からだ
夏休みは元気に過ごせましたか？今週は、学校のペースに体
こころ もなじませていく時期です。生活や心 構えを学校モード
き か はやね はや お すいみんじかん じゅうぶん
に切り替えていきましょう。早寝早起きで睡眠時間を十分に
かくほ 確保し、しっかり朝ご飯を食べて、規則正しい生活を心掛け、生活習慣を整えましょう。



ことし なつ とく あつ
今年の夏は特に暑かったので、気づかないうちに体も心もがバテてしまっているかもしれません。
「いきなり全力」より「小さくスタート」をおすすめします。ゆっくりでも
じぶん のペースで気持ちの切り替えをしましょう。あさ ぶん はや お
自分のペースで気持ちの切り替えをしましょう。朝10分だけ早く起きたり、
いち かいしんこきゅう こところ すこ うご だ
1日1回深呼吸をしたりするだけで、心のエンジンが少しずつ動き出して、
きもちよく過ごせるかもしれません。

ちゅうがくせい みな はっちゅうさい ひか
中学生の皆さんは八中祭が控えているので、のんびりしていただけないと思
ひと おお おも こところ からだ けんこう げんき ほんとう
っている人が多いと思いますが、心も体も健康で元気でなければ、本当の
い み はっちゅうさい ぜんりよく たの たいちょう とと
意味で八中祭を全力で楽しむことはできません。まずは体調を整えることから始めていきましょう。



保健室からのお知らせです

○ 夏休み中の健康調査を行います。

- ・小学生には、別紙でお願いの用紙を渡しています。QRコードを読み取って、アンケートに答え
てください。(回答期間：8月29日まで)
- ・中学生は、タブレットから答えられるように、健康観察の上に、アンケート用のフォルダを
作成しています。そこを開いてアンケートに答えてください。

○ 身長体重測定を行います。

- ・小学生は、今週中に学年ごとに実施します。

26日：1年生、3年生、5年生
27日：2年生、6年生
28日：4年生

- ・中学生は、9月上旬に実施します。

結果は、記録用紙でお知らせしますので、成長の様子を確認してください。

○ 夏休み中に検査や治療のために病院を受診した人や、けがをして病院を受診した人はお知らせください。

夏バテから
体を整えるコツ

冷 部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。



涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。