

もうすぐ夏休みが始まります。長い休み中、どんな風に過ごしますか。『生活習慣は自分づくり』を合言葉に、睡眠や食事を大切にして充実した夏休みを過ごしてください。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



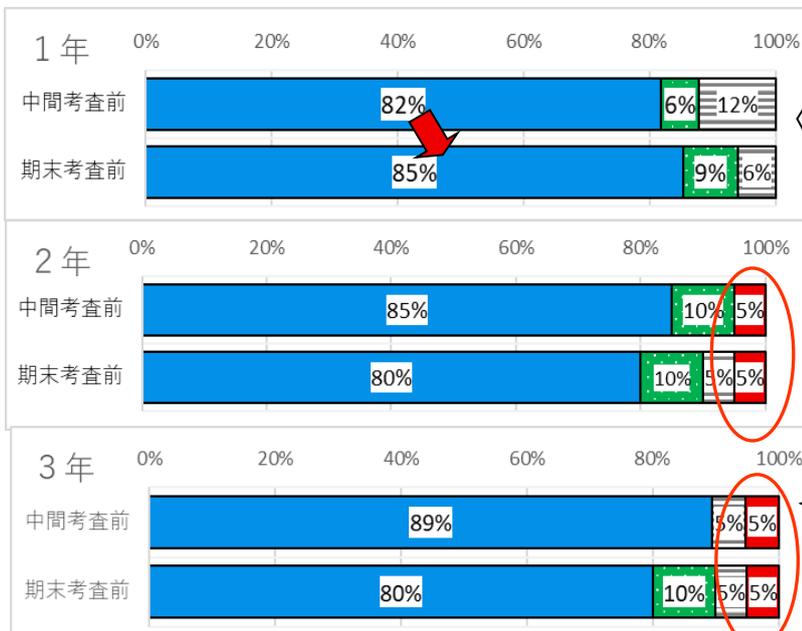
## 7・8月の保健目標

規則正しい生活をし、  
夏を健康に過ごそう

## 第2回 HEALTH WEEK の結果

## バランスのよい朝食摂取について（2色以上の朝食）

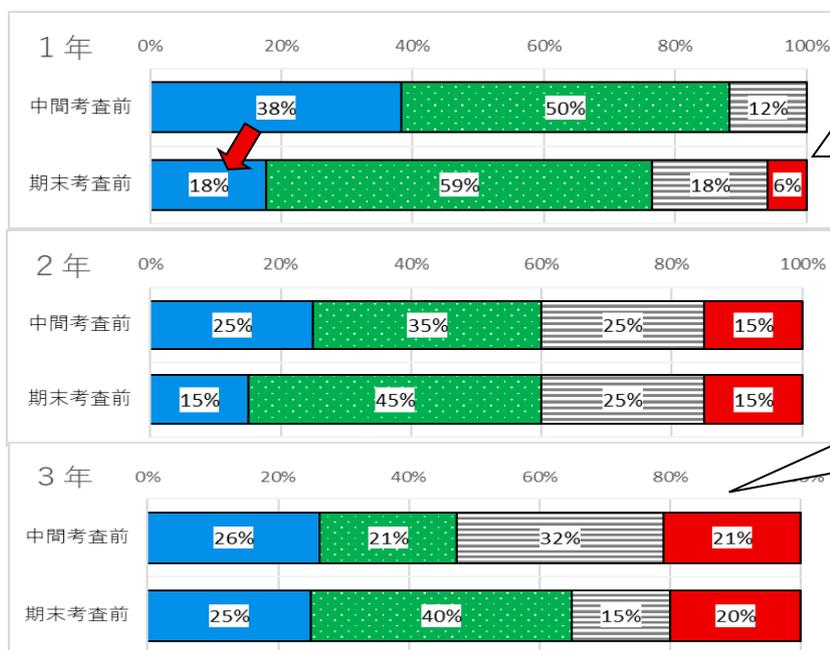
■毎日できた ■5～6日間できた ■4～2日間できた ■1～0日間できた



中間調査前のヘルスウィークで2色以上の朝食の割合が低かった、1、2年生を対象に、栄養教諭の尾山先生から「バランスのよい朝食の良さ」について指導していただきました。「パンだけの日が多いから目玉焼きやヨーグルトも食べようと思う」「納豆やチーズならすぐ始められそう」などの感想から、バランスのよい朝食への意識が高まったようです。

時間がない等の理由で、朝食を食べていない生徒も数名います。まずは「何か食べてくる」ことが大切です。

## 睡眠時間について（8時間以上の睡眠）



睡眠時間を削って勉強しているのでしょうか。それでは、翌日のテストに集中できないだけでなく、記憶として定着しにくいので、せっかく勉強したことが次のテストには忘れてしまいます。

テストに向け、生活習慣を整えようという3年生が増えています。



睡眠時間も勉強時間も確保できるように、時間の使い方を自分で考えましょう！

# 厳しい暑さが続いています！熱中症対策をしましょう！

## ★熱中症予防のポイント★

- ① 熱中症予防のための体づくり  
「8時間～10時間の睡眠」・「バランスのよい朝食」
- ② こまめに水分、塩分補給
- ③ 涼しい場所での休息
- ④ 自分や周りの人への声かけ



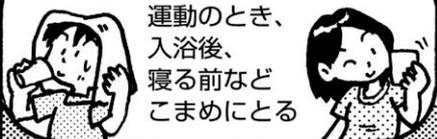
ポイントは、体育の前、部活動の前！

## 上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む  
(一気にたくさん飲まない)



朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる



汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを



## 熱中症対策 おすすめ水分

予防時



猛暑日



熱中症が疑われた時



飲んだ後は、うがい推奨

学校では熱中症対策として『塩分タブレット』を用意しています。猛暑日の部活動や屋外での活動時に生徒へ配付します。

熱中症かなと思ったら・・・

- ・すぐに水分補給！できれば経口補水液を飲む！
- ・すぐに氷で体を冷やす！
- ・呼びかけへの反応が変だと感じたら、救急車を呼ぶ！

<保護者の皆さまへ>

保護者会で学校での健康診断結果一覧をお配りします。既に病院の受診結果をご提出くださった方もたくさんいらっしゃいますが、今回の一覧表には反映されていません。ご了承ください。

また、各種「治療カード」をお持ちの方は、受診・提出をお願いいたします。

