

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより

No. 10

2020. 8. 5

間もなく夏休みに入ります。今年は例年よりも短い夏休みとなりますが、1日1日を大切に有意義に過ごし、例年以上に充実した夏休みを過ごしてくださいね♪夏休み明けも、みなさんと笑顔で会えることを楽しみにしています。



よろしくお祈いします♪



育児休業から復帰した大場裕里子（おおばゆりこ）です。新篠津中学校の生徒のみなさんに会えることをとても楽しみにしていました！現在は新型コロナウイルス感染症の流行もあり、こころやからだに不安を感じることもあるかもしれません。何か心配なことなどあれば気軽に声をかけてください。また、廊下などで見かけたときにもたくさん話しかけてもらえると嬉しいです。これからどうぞよろしくお祈いします。

## 夏休みは生活リズムの乱れに注意を！

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんはからだや脳の目覚めを助けてくれます。

### 早起きをしよう

毎朝同じ時間に起きる習慣を続けましょう。

### からだを動かそう

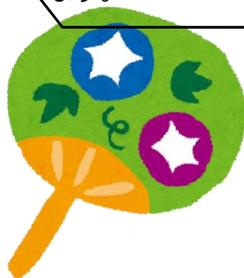
日中からだを動かすと骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れます。

### 決まった時間に布団に入ろう

眠る前はなるべく早い時間にテレビやスマホをやめてリラックスすると、睡眠の質が高まります。

### 睡眠時間は長すぎず、短すぎず

中学生の必要睡眠時間はおよそ9時間。ただし、個人差があるので、日中に眠気のない自分に合った睡眠時間を見つけましょう。



～保護者の皆様へ～

この度、育児休業より復帰しました養護教諭の大場裕里子（おおばゆりこ）と申します。至らぬ点多いかと思いますが、お子さんが健康に学校生活を送れるよう尽力させていただきます。現在は新型コロナウイルス感染症の流行により健康面や体調面等で特に心配事も多いかと思います。お気づきの点や相談事等ありましたら、お気軽にお声がけいただけますと幸いです。また、来校された際には、保健室にも是非お立ち寄り下さい。これからどうぞよろしくお祈い致します。