



新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 13  
2019. 8. 20



夏休みも終わり、2学期がスタートしますね。  
それぞれどんな夏休みを過ごしましたか？  
いろんなことにチャレンジしたり、友達や家族と  
楽しい思い出を作ったり、充実した日々をおくれ  
ましたか？もう少し休みたかったと思う人もいる  
かもしれませんが、規則正しい生活で体調を整え、  
学校生活を過ごしましょう。

夏休み明けの生活、  
きちんとできてる？

こんな生活リズムになっていませんか？



悪循環の生活リズム

<p>夜、遅くまで起きてい る</p>	<p>朝、なかなか起きられ ない</p>	<p>朝ご飯を食べない</p>
<p>夜、眠くならない</p>	<p>元気に体を動かさない</p>	<p>頭がボーッとしていて、 体もだるい</p>

# 1 朝食を欠かさず 食べよう



- ・朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、活動する時のエネルギーになる。
- ・集中力が高まる。
- ・よく噛んで食べることで、脳が刺激を受ける。

# 2 昼間は元気に 体を動かそう



- ・血のめぐりが良くなる。
- ・成長ホルモンの分泌を促す。  
→筋肉がつき、骨が丈夫になる

# 3 しっかり睡眠を とろう



- ・疲れた体と頭を休ませる。
- ・「体」をつくることをうながす成長ホルモンが夜眠っている間に出る。  
→最低でも7時間以上眠る
- ・眠っている間に記憶が定着する。

食べて元気のもと!

夏野菜

8月31日は『野菜の日』。いろんな食品をバランスよくとりたい毎日の食生活では、野菜が欠かせません。好き嫌いせず、野菜をしっかりと食べて味わい、元気な体作りに役立ててほしいと思います。

旬の夏野菜の効用をまとめてみました。



野菜もしっかり食べて、バランスの良い食事を意識して、2学期も健康な体で過ごそう!

こんなときはお知らせください

保護者の皆様へ

お子様の体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき  
(分かっている場合は、原因も)

変更点に関しては、緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。その他、お子様の健康について気になることがありましたら、お気軽に担任・養護教諭(学校電話:57-2331)までお知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先
- ★かかりつけの医療機関