

# ほげんだより



熊谷市立大幡中学校保健室  
平成29年8月18日(金)  
夏休み号

楽しい夏休みもあとわずかで終わり、そろそろ前期後半がスタートします。休み中の生活リズムから、学校の生活リズムに戻しましょう。

＼1週間前から始めよう！

夏休み後に向けて  
生活リズムを  
戻すには？



## ① 朝まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。



## ② をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食  
赤(たんぱく質) + 黄(炭水化物・脂質) + 緑(無機質・ビタミン)の栄養「3」色  
バランスのとれた食事をとりましょう。



## ③ 冷はひかえめに

冷たい食べ物おいしい季節ですが、とり過ぎると胃腸を弱らせます。

冷房もひかえめにしましょう。



## ④ 疲れをとるために

部活や遊びで、疲れが残っていませんか？元気に登校できるように、しっかり休む時間もとりましょう。



## 夏の「宿題」 終わりましたか？

健康診断で専門医受診を勧められた人、「受診」という宿題が残っていませんか？

だって、痛くないもん

→ 痛くなるくらい悪化したら、治療も長引きますよ。

そのうち治るでしょ？

→ 病気によってはもっと早く受診していれば…なんてことも。

去年受診して大丈夫だったし…

→ たった1年でも状況が変わる可能性があるから、毎年健康診断をしています。

「体の宿題」も完璧にきて、元気に登校してきてくださいね。



## ○夏休み明けの保健行事○

8/31(木) 身体測定(1~3年生)

9/4(月)~9/13(水)

HQCシートの実施

9/14(木) 第一回学校保健委員会



町田さんの標語での、のぼり旗ができました！大幡中だけでなく、大幡小や公民館にも掲げています。

まだまだ熱中症に注意しましょう！

☆今日「受診報告書」を出せなかった人は、授業開始日8/31(木)に提出してください。