

ほけんだより 夏休み明け号

2025.8.26 泉崎中学校

発行責任者：校長 角田敏文

文責：養護教諭 大峯千紘

いよいよ2学期の始まりです。夏休み中は、心と体にエネルギーを蓄えられましたか。学校生活が始まるこの時期は、夏の疲れや生活習慣の乱れから、体調を崩す人が多くみられます。「早寝・早起き・朝ご飯」で、いつも以上に体調管理に気をつけましょう。



夏休み明けに多い健康トラブル

◎頭痛

○休み中に夜更かししたり、ゲームを長時間やり続けたりの生活になっていませんか。この時期に頭痛い人の原因の多くは、**睡眠不足**です。

⇒早寝・早起きのリズムを取り戻しましょう。お風呂は湯船につかるのがお勧めです。



◎腹痛

○冷たいものを食べすぎたり、食事を抜いたりしていませんか。

⇒毎日3食、特に朝食を食べる事が大切です。食事内容も見直しましょう。

○久しぶりの学校で緊張や不安はありませんか。
⇒誰かにそっと、話してみましょう。



◎けがや熱中症

○涼しい場所で過ごしたり、生活習慣が崩れたりすると、体力が落ちている可能性があります。

⇒準備運動をしっかり行いけがを予防しましょう。

⇒運動時にはこまめな休養と水分補給を必ず行いましょう。



スクールカウンセラーの2学期の勤務日

2学期もスクールカウンセラーの岩崎泉先生が来校されます。話してみたい人は、学級担任か担当の大峯までお知らせください。

9月 … 2日(火)、16日(火)、30日(火)
10月 … 7日(火)、14日(火)、28日(火)
11月 … 4日(火)、18日(火)、25日(火)
12月 … 2日(火)、16日(火)

※勤務日が変更になることもあります。

夏バテ回復の食材



ビタミンB1 ⇒ 豚肉、うなぎ、大豆食品

めん類や冷たくて甘い物を食べすぎると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素で、夏バテ回復に効果的です。



ニンニク・ニラ・ネギはビタミンB1の働きをサポートしてくれるため、一緒に食べると効果がアップします。

保護者のみなさまへ

いよいよ2学期が始まります。修学旅行・学習旅行や文化祭など、さまざまな行事が予定されています。生徒のみなさんが健康で安全に楽しく過ごせるよう、支援して参りたいと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。