

ほけんだより 8月

本荘南中学校保健室

R 8. 8. 24

NO. 6

夏休みが終わり、いよいよ今日からまた通常の学校生活が始まりました。皆さん充実した毎日を過ごすことができましたか。生活リズムが崩れてしまって学校モードに戻るのがつらい人もいるかもしれませんね。夏休み明けは、家でゆっくり過ごした毎日からまた学校のリズムへということで、心にも負担が大きいときです。心や体に不調を感じたときは無理せず早めに周りの人に話したり相談したりしてください。保健室へもいつでも来てくださいね。

《休み明け身長体重測定》

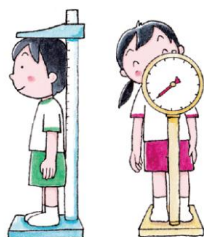
◎目的 バランス良く身長・体重が伸びているか確認し、成長を確かめるとともに、自身の生活習慣を振り返る機会にする。

◎時間 登校後から、朝8:00まで
*制服のまま測定に来てください。
*遅れないよう余裕をもって登校を！

◎実施期間 8月25日～9月4日

◎場所 学年ホール

※実施日は予定なので、事前に学級で確認をお願いします。



学級	月日	曜日
1 A	8月25日	(火)
1 B	8月26日	(水)
1 C	8月27日	(木)
2 A	8月28日	(金)
2 B	8月31日	(月)
2 C	9月1日	(火)
3 A	9月2日	(水)
3 B	9月3日	(木)
3 C	9月4日	(金)

＜保護者の方へ＞

こんな時は、お知らせください。

①夏休み中にケガをして通院した。(学校や部活動及び登下校は学校災害共済、それ以外はPTA連合の保険適用になる可能性があります。)

②新たに食べ物等でアレルギー症状が出た。

※その他、体調や健康面で知らせておきたい事やご相談等ありましたらいつでもご連絡ください。



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社
月刊「健」8年8月号9月号