

# 今年ほけんたより7月

令和7年7月22日(火) 岩城中学校 保健室

## 健康的で計画的な夏休みを

### 規則正しい生活を!



**十分な睡眠をとろう**  
質のよい睡眠をとるために、毎日決まった時間に起き、朝陽を浴びましょう。7~8時間の睡眠がベストです!!

### 冷えに注意しよう

外との温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。



### メディア使いすぎに注意

スマホやゲーム、普段から使いすぎていませんか?休みの日はつつい、スマホやゲームの時間が長くなってしまいがち。運動をしたり家の手伝いをしたり、時間の使い方を工夫しよう!



### 受診・治療を済ませよう



今年度の健康診断結果を一覧にしたものを全校生徒へ配付しています。保護者の方と一緒に結果を確認してみてください。

各検診で所見のあった人には、個別に

**検診結果と受診のおすすめ**を配付しています。夏休みを利用して医療機関の受診をお願いします。

また、歯科健康診断未受診の人は、早めに〇〇〇〇(〇〇〇〇先生)を受診し、歯科健診を受けましょう。

- 受診後、「受診のおすすめ」を学校へ提出してください。
- 既に受診を済ませている場合は、その旨を保護者の方がご記入いただき、提出をお願いします。

## 夏休み中 食生活のポイント



7月4日(金)に、2年生を対象に健康教室を行いました。小学校での学びを振り返りながら、成長期に気をつけたい食生活について学びました。全校のみなさんも、5つのポイントを意識して生活しましょう。

1. **朝食をしっかり食べる** ご飯・パン+たんぱく質(卵・魚・肉・豆類)+野菜・果物でバランスよく!
2. **こまめな水分補給** 水・麦茶・スポーツドリンクなどをこまめに飲みましょう。  
**\*炭酸飲料やジュースは控えめに**
3. **夏バテ防止の食事** 豚肉やレバー(ビタミンB1)、酢の物(食欲増進)、野菜たっぷりの冷たい麺類などを取り入れましょう!
4. **間食をヘルシーに** ヨーグルト、果物、ナッツなどのヘルシーな間食を選ぶと◎
5. **規則正しい食生活を意識する** 決まった時間に食べる、夜遅くの食事は控えることを意識しましょう!

