



ほけんだより

三次市立川地中学校

保健室通信

夏休み号



いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、生活リズムが崩れてしまったり、夏バテになったりする人が多くいます。生活リズムが崩れることで体の不調も出やすくなります。夏休みだからこそ早寝・早起き、バランスのいい食事を忘れず、規則正しい生活を送りましょう。夏休みの間に新しいことにチャレンジしてみるのもいいですね。充実した夏休みにしましょう！



夏休みは、起床・就寝時間、ご飯を食べる時間、勉強を始める時間を決め、規則正しい生活を送ることをこころがけましょう。特に3年生は、「夏を制する者は受験を制す」という言葉があるように、3年生にとって、この夏休みは、十分に勉強時間を確保できる最後のチャンスでもあります。自分の苦手なところ、1・2年生の復習をするには夏休みがチャンスです。そして、長時間の試験を乗り越える体力と集中力もつけておきましょう。もちろん、リラックスする時間も必要です。メリハリをつけて1日を過ごすようにしましょう。

冷やしすぎに注意！

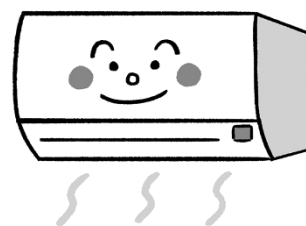


暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！その気持ちは分かりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

エアコンの設定温度は適切ですか？（28度に設定す

るのが望ましいとされています）部屋に閉じこもっていないで、スポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして、体を動かしていますか？

冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを



感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節したりしましょう。



保健室からのお願い



4月から始まった健康診断がすべて終了しています。「健診後、受診のすすめをもらったけど、まだ病院にっていないな・・・」という人は、夏休みが治療のチャンスです。長い休みを利用して、受診しましょう。また、健康の記録を終業式の日配布しています。自分の体について知り、健康な体で新学期をスタートしましょう！

※保健ファイルは三者懇談の時に担任へ返却してください。