

ほけんだより



令和4年8月4日
豊橋市立前芝中学校
NO.11

8月に入りました。夏休みも残すところ約1か月ですね。暦の上では、8月7日は「立秋」、秋の始まりです。でもまだまだ暑いです。夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。夏はまだまだ続きます！



充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前6時

朝食

脳の
ゴールデン
タイム！

午前0時



しっかり
睡眠

体と心が
健康になる生活リズム



午後0時

昼食

体は
活動モード
MAX

夕食

午後6時

午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して、寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



*時間は目安です

○夏休み中も、早寝・早起きと3食(朝食・昼食・夕食)をしっかり食べて過ごしましょう。夏休みの後半は、学校生活に向けて、生活リズムを整えることができるとよいですね。夏休みの生活を立て直すために、**9月5日(月)～9月9日(金)**に『目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R4. 9月)』を行います。前芝小も同じ時に行いますので、兄弟で頑張ってみましょう。
○始業式の日(9月1日)に**2回目の視力検査**を全校生徒におこないます。当日は、メガネ・コンタクトを使っている人は忘れずに持ってきてください。

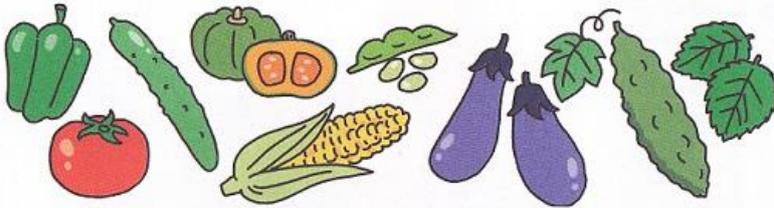


○体の調子を整えるにはしっかり食事をとることが必要です！

夏野菜で暑さをのりきろう！

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」で『野菜の日』です。夏らしい暑さが続き、つかれもたまっていくころ。もうしばらくはきびしい残暑もあるでしょう。そんな私たちのからだに、今がおいしい季節の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養を届けてくれます。

なかでも、からだの熱を下げる(きゅうり、なすなど)、つかれを回復する(トウモロコシ、えだまめなど)、食欲が増す(ゴーヤ、しそなど)といったはたらきは、この時季にぴったり。『夏野菜のカレー』や『ゴーヤチャンプルー』など、夏ならではのメニューもぜひためしてみてください。もりもり食べて、暑さに負けず元気にすごしましょう！



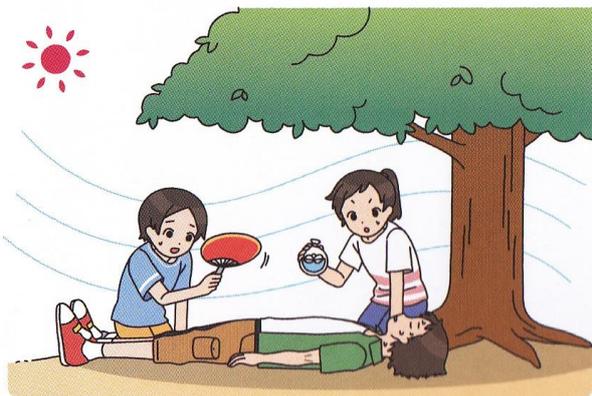
夏休みも早起きていいこといっぱい



まだまだ熱中症に注意しよう！

7月の夏休みに入った時の部活の時のことでした。バスケットボール部の子が、クラクラすると言って部活動の顧問の先生に連れられて、保健室に来室しました。しばらく休憩したら回復したので、自分で歩いて家に帰ろうとしたのですが、まだふらふらするとのことなので、念のために家の人にて迎えに来てもらいました。熱中症のようでした。迎えに来てくれた家の人に聞いたら、昨日のお昼も、夕ご飯も抜いていたとのこと。早く寝たが、夜中に目が覚めてなかなか眠れなかったとのことでした。

まだまだ後半の部活動が、お盆明けから始まります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて、体調を整えて部活動に参加しましょう。



注意！
熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも

熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？

水分補給はしている？

体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。