



東中学校 No. 6

令和元年8月26日

養護教諭 喜古亜依

楽しい夏休みが終わり、子どもたちの元気な顔が見られてホッとしています。夏休みの間は家族や友だちと有意義な時間を過ごしたことと思います。

これから行事多い季節を迎えます。生活のリズムを整えて、身体の調子を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

## 8月の保健目標：けがの予防に努めよう



# 夏休み中の生活はどうでしたか？



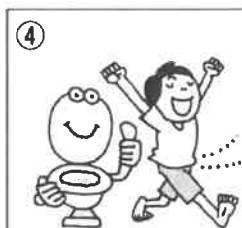
① 夜、ふとんに入るのは、日付が変わってから。



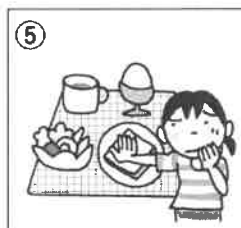
② 量と中身のバランスを考えて食べている。



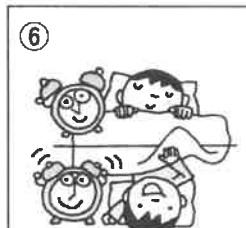
③ 汗をかきたくないので、体を動かさない。



④ トイレのリズムは快調。



⑤ 食事の時間が不規則。朝食抜きも多い。



⑥ 学校があるときと同じ時間に起きている。



⑦ 冷たいものをよく食べたり、飲んだりする。



⑧ なるべく体を動かすように心がけている。



⑨ 夏休みに入ってから、便秘がち。



⑩ 食事は1日3回、規則正しく食べている。

夏休み中で乱れてしまった生活習慣は、学校生活に馴染めず体調不良の原因になります。休み明けの早いうちに、元に戻せるよう家庭でのご支援をお願いします。

## ～ 保護者の皆様へ ～

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。今学期もよろしくお願いいたします。保健室より連絡です。

夏休み中にけがをした場合、スポーツ振興センターの災害給付制度やPTA安全互助会の対象となる場合がありますので、ご連絡・ご相談いただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

また、お子様の体調面、心の面で心配なことやご相談したいことがありましたら、ご連絡ください。

## ☆ よろしくをお願いします！

一昨年度の1月から本年度の7月までのおよそ1年半の間、産前・産後休暇、育児休暇を取らせていただいていた養護教諭の喜古亜依です。3年生のみなさんは、1年生の頃に一緒でしたね。覚えていましたか？

2学期から、東中学校のみなさんの健康をより良くしていくために頑張っていきますので、どうかよろしくお願いいたします。

