

# ほげんだより 8月

令和5.8.24  
七ヶ浜中学校  
NO. 8

夏休みが終わり今日からまた学校生活がスタートしました。夏休み中は、例年にないような暑い夏で思うような活動ができなかった人もいるかもしれませんが、健康にけがなく過ごせたでしょうか？暑さに負けず、まず学校の生活リズムにからだを戻していきましょう。

せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう！



例年、夏休み明けは体調不良の人が増えるようです。

生活習慣を見直し、からだや心の健康観察をして早めに体調を整えましょう。

9月には新人大会、体育祭があります！万全の体調で参加できるようにしましょう。

## 夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを食べすぎているいませんか？

腹痛

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう



夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続きそうです。蓄積した夏の疲れがあったり、天気によって気温の変化が激しかったりします。これからも熱中症に注意していきましょう！  
こんな時は要注意！！

- ・睡眠不足（疲れがとれていない）
- ・かぜぎみ、熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ・朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）