

# 明日から夏休みです！



R5.7.14 附属中学校  
保健だより 第4号

明日から夏休みも始まります。保健室でも7月に入り、夏休みの予定や習い事、塾や部活など、話を聞くことが増えてきました。

新型コロナウイルス感染症が第5類となり、日常生活が戻ってきていますが、再び大分市でも新型コロナウイルス感染者が増加しています。引き続き、充実した夏休みを過ごすためにも、生活リズムを整えて、事故やけがなく過ごしてくださいね。夏休み明け元気に会えるのを楽しみにしています。

## 限られた夏休みを大切に過ごすために ～規則正しい生活リズムで元気を作ろう！～



### その1 自分が決めた時間に起きましょう！

夏休み中でも登校するときと同じくらいの時刻に起きましょう！



### その2 毎日、朝ご飯を食べましょう！

1日のパワーの源です。朝昼一緒…なんてことがないように、3食とりましょう！



### その3 冷房を上手に利用しよう！

朝の涼しい時間や室内でも熱中症は起こります。水分補給も忘れずに！



### その4 適度に体を動かそう！

ストレッチなどの体を動かすことで、集中力の向上、肩こりなどの筋肉の緊張をほぐすのに役立ちます。休憩をとりながら行ってくださいね！



### その5 しっかり湯船に入ろう！

汗をたくさんかく時期です。清潔な体を保つためにも毎日お風呂に入ろう！



### その6 寝る時間に気をつけよう！

休みの日が続くと夜更かしをしたくなりますが、リズムが崩れると、そのリズムを取り戻すのに時間がかかってしまいます。決まった時間に布団に入るようにしましょう！

### 《保護者の皆様へ》 【 定期健康診断結果の配布について 】

今年度実施しました健康診断の結果について配布をしています。

学校医から疾患の疑いや指導があった生徒へのみ結果をお渡ししています。一度ご確認ください。

また、夏休みを利用して各専門医への受診や相談をされてみるとよいかと思います。お願いいたします。