

ほけんだより



令和7年9月2日
第三中学校 保健室

暑い日がまだまだ続きます

元気な体は朝食から！2学期も元気に過ごそう！

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。今年は例年以上に残暑が厳しく、暑さが続く中での久しぶりの学校生活。「なんだか体がだるいな」「朝起きるのがつらいな」と感じている人もいるのではないのでしょうか。夏休み中に崩れた生活リズムを整え、熱中症を予防するためにも、まずは「朝ご飯を食べる！」ことにポイントをおいてみませんか？



朝ご飯は脳と体の目覚まし🕒

- ・寝ている間にもエネルギーは消費されるので、朝ご飯を食べてエネルギー補給をしないと、授業中に集中できなかったり、頭がぼんやりしてしまいます。
- ・朝ご飯を食べると、体が温まり、活動モードに切り替わります。「なんだか体がだるい...」という状態から抜け出すことができます。

朝はそんなに食べられないな...そんな時は！

- ・喉ごしのよいヨーグルトやゼリー
 - ・早くエネルギーになるバナナ
 - ・牛乳やオレンジジュースなどの水分
 - ・おにぎりやパンなど短時間で食べられる物
- ※自分が食べやすい物を少しだけでも食べてくるようにしましょう！



県内新型コロナウイルス流行中！感染症注意△

お盆明けから、新型コロナウイルスの変異株「ニンバス」が国内で流行っています。県内でも感染者が増加中です。大きな特徴は、「強い喉の痛み」です。「まるでカミソリを飲み込んだような痛み」と表現する人もいるくらい、唾を飲み込むのも辛い痛みようです。発熱や強い喉の痛みがある時は無理をせずお休みするようにしてください。予防や対策は今まで通りです！食事睡眠を十分にとり、食事前等には必ず石けんで手洗いしましょう！



2学期は部活の新人大会や宿泊学習等の学校行事がたくさんあります。体調を崩してしまわないように、日頃から気をつけていきましょう。

身体測定を行います



9月3日(水) 3年生 1校時～

9月4日(木) 2年生 1校時～

9月5日(金) 1年生 1校時～

※髪は邪魔にならない位置で束ねるようにしてください。

治療は済みましたか？

受診のおすすめをもらった人、治療は済みましたか？終わった人は、受診報告書の提出をお願いします。まだ受診をしていない人は早めに行きましょう！



みなさんの
ハートげんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START

はい → いいえ →

あさきも 朝、気持ちよく
おきられる!

おは よう!

まいにち たの 毎日が楽しい!

HAPPY!
ラン

すぐカ——ッとしたり
イライラする!

かたが"ころゝ

ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす

うーん W C

なんでも 悪いほうに
かんがえてしまう

どうせ どうせ

夜 なかなか
ねむれない

ギン ギン

このころ
食べたくない

おなか すかない

なにをやっても
すぐにつかれろ!

ふー

きぶん わる 気分が悪くなる
ことが多い!

ほけんしつ いこうよ!

友達と話すのが
めんどくさい

ごめん!

元気いっぱい!

あか げんき いつも明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?

たまには ゆっくり休んで
リラックス!

SOS!

なやんでいるなら だれかに
話してみて!

らくになるかも...