

# ほけんだより



加治川中学校  
保健室

## 「健康の記録」について

発育測定、健康診断の結果についてお知らせいたします。1, 2年生は、ご覧になりましたら保護者印を押印し、2学期の始業式に学校へ返却してください。3年生は、そのままお持ちください。(返却は不要です) 不明な点や気になることがありましたら、加治川中 田村までお願いします。

## メディアコントロールについて

家庭学習強調週間に合わせ、メディアコントロールチェックを実施しました。自分でたてた目標達成をした生徒が、全校で89.9%以上でした。意識して取り組んだ様子がみられます。また、全校の平均では、メディアの使用時間が1時間23分でした。夏休みに入りますが、メディアの使用時間も、意識してコントロールを継続しましょう。メディアの時間が長くなることで、睡眠時間や学習に影響が出ないようにしましょう。

## 夏バテしたら〰〰〰

規則正しい生活リズムを取り戻そう!



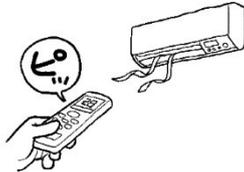
昼過ぎまで寝ないで  
朝はきちんと起きる



朝食は必ず食べる



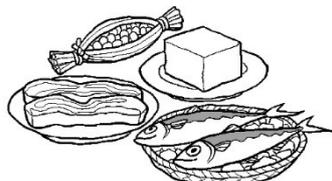
涼しい時間に  
体を動かす



冷房はひかえめに



水分補給はお茶など  
温かいもので



ビタミンB1 やタンパク質を  
多く含む食べ物を食べる  
(豚肉・大豆食品・魚など)

## 夏の外出時の必需品



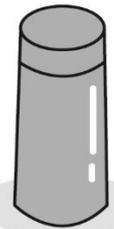
帽子



日焼け止め



タオル



水筒

夏休みも、生活リズムを整え、充実して過ごしましょう!

