

いよいよ夏休みがはじまります。今年は約2週間と短い夏休みになりますが、普段できないことに挑戦したり、じっくり学習に取り組んだりと、充実した夏休みにして欲しいと思います。

新型コロナ感染症の感染者が増加していますので、夏休み中も引き続き、規則正しい 生活と3密を避けた行動をお願いします。

夏を元気に過ごすポイント4っ!



●早起き

毎朝同じ時間に起きる習慣を。

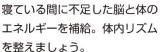
動をするのも◎。

気温が上がる前に勉強や軽い運



❷朝ごはん

寝ている間に不足した脳と体







熱中症は室内でも起こります。 「のどがかわいた」と感じる前 にこまめに水分補給を。





シャワーだけですまさず、ぬる めのお風呂にゆっくりつかりま しょう。

偏管をするのに食いしん坊の 脳は誰だ?



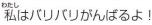
- 私が大好きな栄養はスドウ糖。 これだけあれば満足!
- 体に入ってきたスドウ糖の約 20%は、私がもらっちゃうよ

こも、大きくかかわっている**「脳」**だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。 ない。 眠っている間にも、記憶を整理したり、 ていちゃく 定着させたりと働いているんだ。

だから朝にはお腹がペコペコ。栄養が入ってこないと、うまく働け

ない。きみが朝ごはんでしっ かり栄養をとってくれたら、







脳の栄養になる**ブドウ糖**は、ごはんやパンなどの**主食に多く含まれています。**主食を抜くというダイエットもあるようですが、糖を抜くと脳への栄養が足りなくなり、集中力や記憶力などに影響します。食べすぎも注意が必要ですが、しっかり食べて、脳に栄養を送ってください。



健康診断の予定

1学期に実施できなかった健康診断を、以下の予定で実施します。

8/27 心臓健診(1年)

9/3 歯科検診(全校生)

9/25 腎臓健診(全校生)

よろしくお願いします。

スクールカウンセラー来校日

8/20

9/3

9/17

9/24

心配なことや困っていることがあれば、ぜひ相談してください。

見上げてみよう! ☆ 湯里群

毎年夏になると見られる、ペルセウス 座流星群。条件がよいと、なんと1時間 におよそ40個もの流れ星が見られます。

◆ 見つけるポイントは?

空全体に現れるので、広い範囲を 見渡してみましょう。暗さに目が慣 れるまで、15分ほど夜空をながめ続 けると見つけやすいですよ。

🛊 願いごとができるのは…

1つの流れ星が見られるのは1秒 以内のことが多く、長くても5秒程

度。あっという間で、 願いごとをするのは ちょっと大変ですね。

**

今年は8月11~13日がチャンス! 21時頃から夜が明け始めるまで観察 できますよ。

保健室の引っ越しをしました!

A 棟の改修工事に伴い、保健室の引っ越しをしました。B 棟 1 階の被服室をお借りして、臨時保健室になっています。水道やカーテンが無く、不便なところもありますが、変わらず利用してほしいと思います。



