



馬頭中学校保健室
令和2年7月 発行

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、充実した夏休みにして欲しいと思います。

新型コロナウイルス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!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



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。



④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

へん しょく く ぼう わたし だれ

偏食をするのに食いしん坊の 私は誰だ?

わたし だい す えいよう とう

● 私が大好きな栄養はブドウ糖。

これだけあれば満足!

からだ はい とう やく

● 体に入ってきたブドウ糖の約

20%は、私がもらっちゃうよ

わたし ないぞう

私は、きみの内臓のはたらき

こた 答え

にも、体の動きにも、心の動き

おお

にも、大きくかかっている「脳」だよ。

お あいだ

きみが起きている間だけじゃないよ。

ねむ あいだ き おく せいり

眠っている間にも、記憶を整理したり、

ていちゃく はたら

定着させたりと働いているんだ。

だから朝にはお腹がぺこぺこ。栄養が

はい

入ってこない、うまく働け

ない。きみが朝ごはんでき

はいよう

かり栄養をとってくれたら、

わたし

私はバリバリがんばるよ!



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！
夏の夜空を彩る 流星群

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？

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。

