

# すこやか No.6

平成30年8月30日(木)

輪之内中学校 保健だより

## 2学期が始まりました!



夏休みは  
元気に過ごせましたか?

夏休みは元気に過ごせましたか? 体育祭・輪中音楽祭など、学校行事の多い2学期。生活リズムを整え、元気に2学期をスタートさせましょう。

## >>> 生活リズムを戻すには<<<

### ① 朝、まずは早起き!

早く寝るためにも  
早起きから始めましょう。

毎日6時30分までに  
起きられるといいです。



### ③ をそえた食事を!

朝 ・ 昼 ・ 夜 の「3」食。

赤 (タンパク質)

黄 (炭水化物・脂質)

緑 (無機質・ビタミン)

の栄養「3」食。



バランスのとれた  
食事をとろう!

### ② 疲れをとるために...

久しぶりの学校生活で、心も体も  
疲れが溜まりやすくなっています。

いつも以上に、しっかり休む   
時間をとるようにしましょう。

休み明けが  
「しんどいなあ...」  
と感じたら



〇〇〇

「しんどい」「つらい」「苦しい」

といった気持ちは、だれかに相談  
するなどして、解消できるようにしまし  
う。保健室に話しに来てくれてもOK。  
一人で抱えこまないようにしましょう。

## 保健室からのお知らせ



### ① 夏休み中に部活動等だけがをした人へ

夏休み中の学校の管理下の活動において、けがをして病院や接骨院等を受診した  
場合も、「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日医療費等が給付されます。

必要な書類を渡しますので、養護教諭 三輪 まで申し出てください。

※ 社会部活動は該当しません。分からないときは顧問の先生に確認しましょう。

### ② 夏休み中に眼科、歯科、専門医等を受診した人へ

受診報告書(健康診断の結果や管理表など)を提出してください。まだの人は早めに受診しましょう。