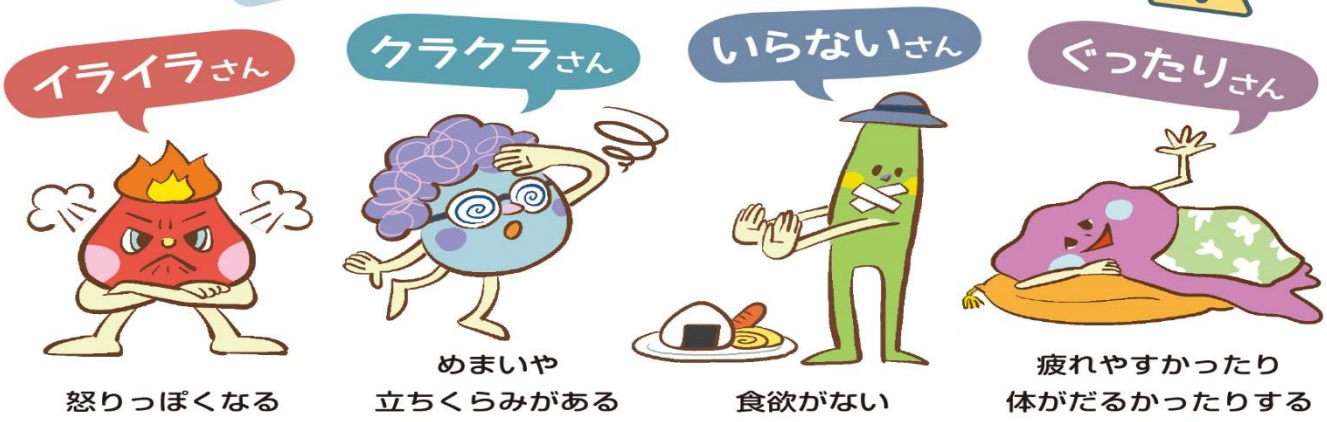
令和７年７月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

保健だより 夏休み直前号

　いよいよ夏休みが始まります。暑さに負けないためには、普段からの体づくりも大切です。夏休みもいつも通りを心がけて、生活リズムをしっかりキープしていきましょう。
　夏休み明け、いろいろな経験を通して体も心も成長したみなさんから、たくさんの思い出を聞かせてもらえるのを楽しみにしています。



夏バテさんたちに注意



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる

受診、後回しになっていませんか？



- どこか治療が必要なところがある人
- 健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

　夏休みが明けると、授業や部活動、習い事などで忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！



夏休みの健康生活





夏休みのように学校が長期休みの時は、起きる時間がおそくなってしまったり、おやつやご飯を食べすぎてしまったり、運動をせずに家でゴロゴロする日が続いてしまったりして、体重が増加しやすい時期です。１日の生活リズムをくずさないように気をつけて過ごしてください。

こんなことに注意してみよう！

ゆっくりよくかんで食べましょう！



早食いは、食べすぎの原因になります！ゆっくりよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

『ながら食い』はやめましょう！



ゲームをしながらなど〇〇しながらの食べ方は、ダラダラと食べすぎてしまうのでやめましょう。

おやつの食べすぎに注意しましょう！



おやつは時間と量を決めて食べすぎに注意しましょう。甘いものやスナック菓子は、糖分・脂質のとりすぎになりがちなので、果物などがおススメです！

からだを動かしましょう！



学校がお休みの時は、運動量が減ってしまうため意識して体を動かすことが大切です。お手伝いをすることもひとつの運動になりますよ！

睡眠はとても大切！

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



成長期であるため無理なダイエットは、からだの成長に悪い影響をあたえます。ゆっくりよくかんで食べるなど，できそうなことから始めてみましょう！

