



令和7年8月4日
つくし野中学校
保健室

8月7日は立秋。日本の二十四節気の一つで、暦の上で秋の始まりの時期を意味します。昔はきっとこの時期も涼しかったのかもしれませんが、今の日本では秋はまだまだ先ですね。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がって来ていて、命の危険を感じるような猛暑日もあります。

暑さに負けないためには普段からの体づくりがとても大切です。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。

【 自分を知るための心と体の自由研究✓ 】

一日の食事の栄養素、何が多い？ 何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみよう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったりです。
ちょっと自分のことを知る時間を作ってみませんか？

一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



【 ネットトラブルに気を付けましょう！ 】

自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどを使う機会が多くなるかもしれません。友達や同じ趣味の仲間と気軽にコミュニケーションがとれる楽しいツールですが、同時にリスクも潜んでいます。「自分は大丈夫」と思わず、ネット上での投稿・コミュニケーションは「万が一」を想定して慎重に行いましょう。

【 養護教諭より 】

つくし野中学校の皆さん、どんな夏休みを過ごしていますか。部活や勉強を頑張っている人、旅行の予定がある人など様々な過ごし方があると思います。先生は体を動かすことが好きなので、少し運動を始めてみました。2学期また皆さんと元気な姿で会えることを楽しみにしています。その時は、ぜひ夏休みの思い出を教えてください。

養護教諭 橘田 紫