

# 保健だより

No.5

2025年7月8日（保護者会配付版）  
一宮市立西成東部中学校 保健室



## 健康診断の 結果をふまえて

4月から始まった定期健康診断が終わりましたので、「定期健康診断の記録」を保護者会で配付しました。今の状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしましょう。

## 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。  
朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

## 夏の服装 状況にあわせて用意してね!

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に  
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため  
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖  
(カーディガン等)を用意

## 考えようメディアバランス



時間は?

何を使う?

だれと?



友達といるときは?

家族といるときは?

かしこく 楽しく 活用していくために、マイルールを決めよう