



いよいよ夏休みが始まりますね!

長い休みの中で、心も体もリフレッシュできることを願っています。この時期は気温が高く体調を崩しやすい時期でもあります。夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、健康に過ごしましょう。



夏の生活を  
見直そう

### 体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり

**とりすぎ**

→ 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの  
設定温度が

**低すぎ**

→ 外気温との差に注意!



体を動かさず

**だらだらしすぎ**

→ 運動不足に注意!



遅い時間まで

**夜更かしすぎ**

→ 睡眠不足に注意!



## 早寝 早起き 朝ごはん



楽しく夏を過ごすためには、夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」が大切です。

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可能性があります。そんなときはいつもより早めに休むことがおすすめです。



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ることができ、午前中から、元気に活動することができます。

勉強や部活動を頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、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。

## 3年生性教育講演会を行いました

7月8日(火)に、3年生を対象に性に関する講演会が行われました。獨協医科大学病院 助産師の橋本絢子様から、中学生のからだところや性感染症などについてご講話いただきました。

### 【生徒の感想より】

SNS を使った性に関するトラブルがあることや性感染症について学んだ。正しい情報を正しく選択して、自分のことを守れるようになりたい。

体が成長していくと心も同じように成長していく。性に関心を持つようになるけれど、相手がいやがることはしない、自分もいやだと思ったときには、はっきりと伝える勇気を持つことが大切だと感じた。



人によって、気持ちや思うことが異なるからこそ、お互いのことを考えながら尊重し合うことが大切だと感じた。

## 熱中症を予防しよう！



今年の夏も厳しい暑さが続いていますね。引き続き熱中症に注意が必要です。そこで、保健委員から、熱中症予防のためのアイデアを紹介します！



こまめに水分・塩分を補給し、涼しい場所で適度に休憩しよう  
出かけるときは水筒を忘れずに持って行こう

「早寝早起き朝ごはん！」  
生活リズムを崩さないようにしよう



少しでも体の異変を感じたら、すぐに休もう  
周りの大人に知らせよう

エアコンや扇風機をうまく活用しよう



一人一人が意識して、みんなで気を付け合おう



気温に合わせた服装をしよう(薄手の半袖・半ズボン)  
出かけるときは水筒やタオルも忘れずに!

