



栃木東中学校

夏休み号

明日から夏休み！新学期が始まった…と思っていたら、アッという間に1学期が終わってしまいました。カレンダーは残り半分。これを「まだ半分ある」と思う人もいれば、「もう半分しかない」と思う人もいるでしょう。

夏休みは、これまでの生活を振り返り、立て直す大きなチャンスです。充実した夏休みが送れるよう、規則正しい生活を心がけましょう！

夏休みを健康にすごすために！



規則正しい生活について

★早寝・早起きの習慣を崩さないようにしましょう！

始業式1週間前から、登校に間に合う時間に起きる訓練をしましょう



食生活について

★一日三食を心がけましょう！(朝食の時間を大切に)

★バランスのとれた食生活に心がけましょう！

- コンビニ弁当やレトルト食品ばかりでは、脂肪や塩分、食品添加物の摂りすぎとなり、体調を崩す原因になります。
- 清涼飲料水の飲み過ぎは、糖分摂取量を増やすことになり、肥満の原因になります。

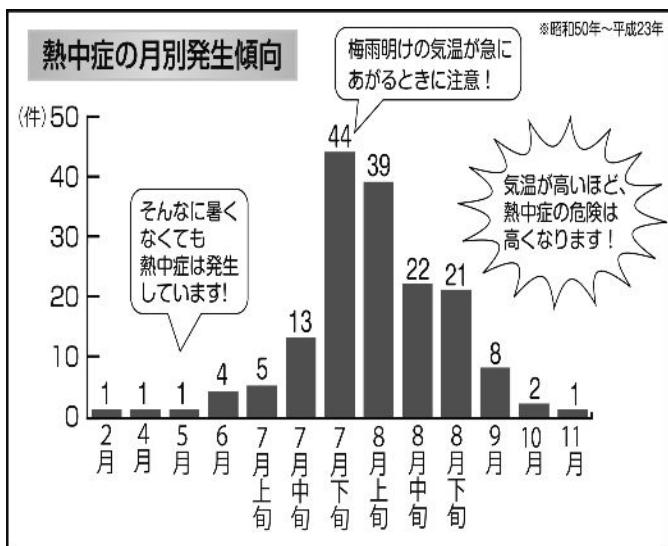
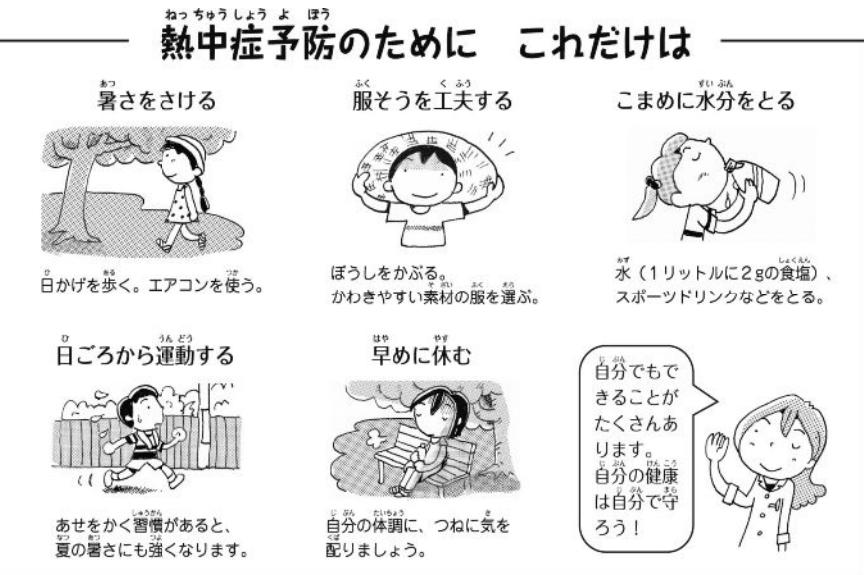


病気の治療をしましょう！

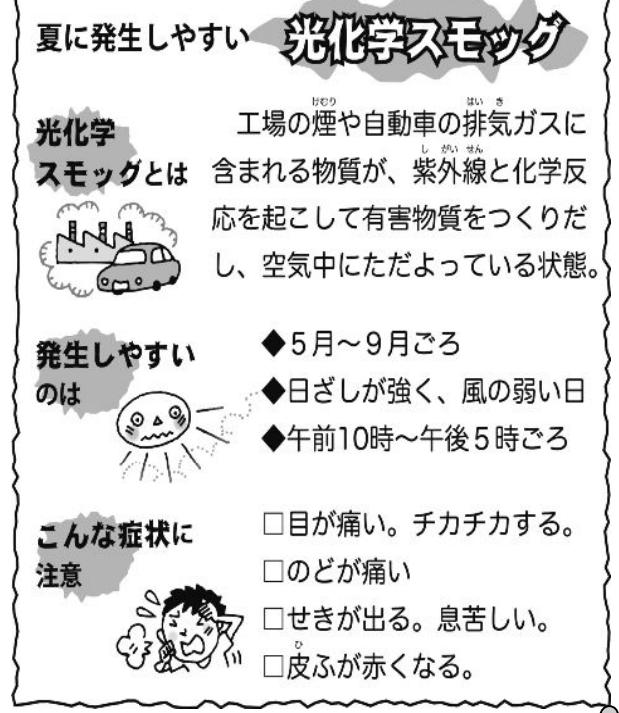
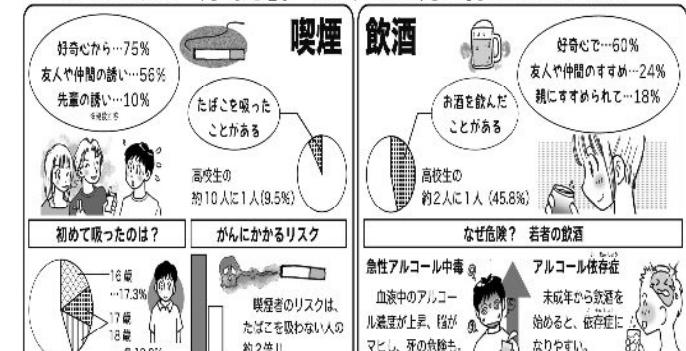
一学期の健康診断の結果、治療や再検査の必要な人は、早めに受診しましょう！特にむし歯は、放っておくと悪化して、歯肉や健全な永久歯に悪い影響を及ぼします。

さらに、痛みが出てくると、学習や運動の妨げになります。夏休みを機会に受診しましょう。

なお、治療が済みましたら、治療勧告結果を提示ください。



きっかけは「好奇心」。でも、その先に待っているのは…



アップでクール

長い髪をまとめてアップにすると、首の後ろの風通しが良くなり、首筋の温度は2°C、湿度は8%も下がるそうです。

髪を一つにまとめることができない長さの人は、前髪やサイドの髪を上げるだけでも涼しく感じられます。涼しく過ごす工夫をして、元気に夏を乗り切りましょう！

(参考：2011年8月9日 朝日朝刊)



今、きちんと考え、きっぱりと断る勇気が、あなたの未来を守ります。

※参考：厚生労働省「健康の宝庫～ここを守れ～疾患別に見る健康問題」(2011年3月)、厚生労働省「国民健康・生活習慣病調査」(2010年)、厚生労働省「2010年生活習慣病調査」(2011年)、厚生労働省「2010年生活習慣病調査」(2011年)。

性別別年齢別に見る健康問題

10代の人工妊娠中絶 性器クラミジア感染症

中絶件数全体の10.3%が20歳未満、感染者の10人に1人は、

15～19歳

感染に気がつかないまま放置すれば、将来の不妊につながることも、

あります。

