

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成30年7月20日 NO. 5

海田中学校保健室発行 「絆」

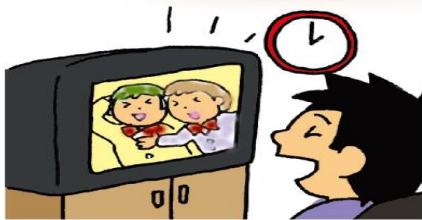
## 熱中症 に気をつけ、夏休みも元気に過ごそう!

明日から夏休み。長い休みの間も規則正しい生活を送らないと、2学期、学校が始まった時に朝起きられなくなったり、体がだるくなったりするので、注意しましょう。

ケガや病気に気をつけ、楽しい夏休みを有意義に過ごしましょう。むし歯やその他受診勧告を受けた人は、休み中に治しておくといいですね。



### 夏休み明けを笑顔でむかえるための6つの約束



夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。



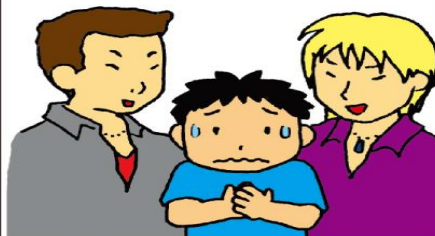
食事はきちんとバランスよく。間食はほどほどに。



クーラーをかけすぎないように、注意しよう。



部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。



深夜の外出、繁華街への外出はさげよう。



たばこ、酒はさそわれても絶対に断ろう。

### 計画力（段取り力）を身につけよう!

皆さんの1学期の課題は何ですか?これは、ひとりひとり違いますね。この長い夏休みに自分の課題を少しでも解決するためには、自分なりの計画(プラン)が必要です。

どこをどうすれば、課題をクリアできるのか?まずは、解決策をたくさん出してみる。そして、自分でこれだと決めたら実行する。少々失敗しても、どこがいけなかったのかを考え、また、計画を立て直す。この繰り返しがとても大切です。できないからといって、あきらめてはいけません。頭の中の引き出しはたくさんあるほうがいいのです。

先を見越して「今」どうするか?先を見越して計画を立てる力を身につけてください。