

# 8月

暑中お見舞い申し上げます。

2015.8 和歌山市立貴志中学校

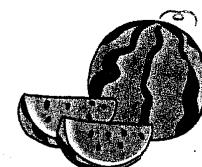
夏休みも3分の1が過ぎようとしています。  
みなさん、計画的に過ごせていますか?  
ダラダラと過ごしてしまっていいでしょうか。  
暑い中、部活動を頑張っている人、勉強を  
頑張っている人・・・  
みなさんそれぞれ自分なりの目標を持って、  
充実した夏休みを過ごしましょう。



## 保健室からのお知らせ

### ★ 夏休み中に、部活動などでケガをした人

夏休み中に学校管理下の活動（部活動など）において、ケガをして  
病院や整骨院に通った人、ある一定の基準をこえた場合、「日本スポーツ  
振興センター」に手続きをして審査に通ると、後日、医療費が給付されます。  
書類などは保健室で用意をするので、保健室までご連絡ください。



### ★ 夏休み中に健診でお知らせをもらって受診した人や、

#### 主治医を受診した人

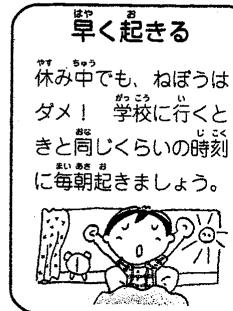
春の健診でお知らせをもらっていた人は「結果報告書」、主治医を受診した人は  
「管理指導表」を提出してください。（視力手帳は9/1までです。まだの人は、  
保護者印を押して提出してください。）

※まだの人は、なるべく早い医療機関への受診をおすすめします。

生活リズムに乱れはないか  
しっかりと見直そう!!

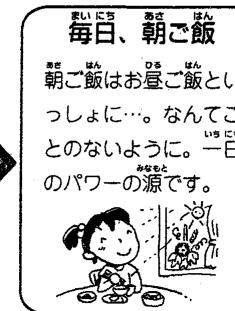


夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！



#### 早く起きる

休み中でも、ねぼうはダメ！ 学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。



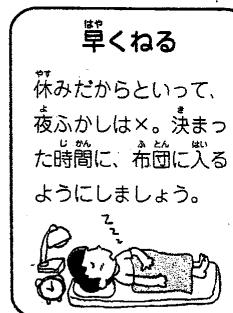
#### 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯といっしょに…。なんてことのないように、一日のパワーの源です。



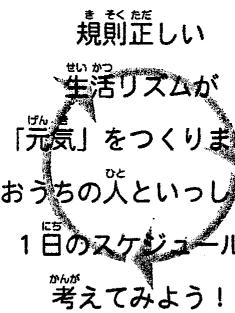
#### 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。



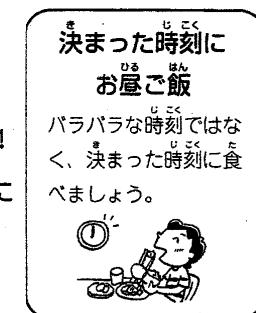
#### 早くねる

休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に、布団に入るようにならわん。



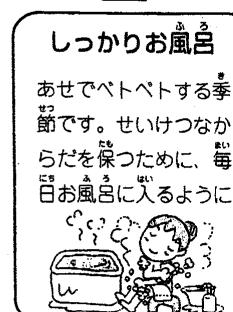
#### 規則正しい

生活リズムが「元気」をつくります！  
おうちの人といっしょに1日のスケジュールを考えてみよう！



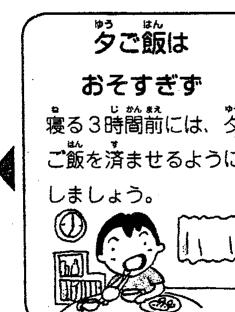
#### 決まった時刻に お昼ご飯

バラバラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。



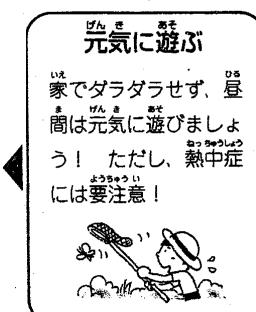
#### しっかりお風呂

あせでべとべとする季節です。せいけつなからだを保つために、毎日お風呂に入るよう。



#### 夕ご飯は

おそすぎず、寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。



#### 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼間は元気に遊びましょう！ ただし、熱中症には要注意！

夏休み明けには、元気な顔を見せてください!!