

ほんだより 8月

2017.8 和歌山立派中学校

夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体をひとまわり大きくする、絶好のチャンスですが、そのためには、健康という土台が必要です。規則正しい生活リズムで過ごし、休み明けには、夏休みに得た成果を思いきり発揮できるようにしましょう！



1週間前から始めよう！

夏休み後に向けて

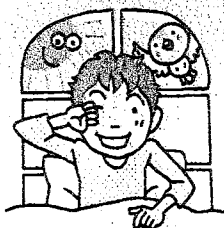
生活リズムをもどすには？

じぶんメンテナンス

朝 まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。

目標 ____時までに起きる



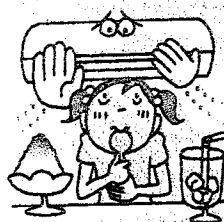
3 をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。
赤（タンパク質）+黄（炭水化物・脂質）
+緑（無機質・ビタミン）の栄養「3」色。
バランスのとれた食事をとりましょう。



冷 はひかえめで

冷たい食べ物おいしい季節ですが、とり過ぎると胃腸を弱らせます。冷房もひかえめに。



疲 れをとるために

遊びすぎて、疲れが残っていませんか？
元気に登校できるように、しっかり休む時間もとって。



「離岸流」を知っておこう！

夏休み中、家族や友達と海に行く機会があると思います。そこで気を付けた方がいい「離岸流」です。「離岸流」は岸から沖に向かって強く流れる海流のことです。これに巻き込まれてしまうと、流れに逆らい岸に向かって泳ぐのは、困難で危険です。

HELP! 岸に向かって大きく手を振り、大声で助けを呼ばましょう。

もしできるなら、海岸と平行に泳ぎましょう。「離岸流」の幅は10～30メートルほどなので、この幅から抜け出せば、岸に向かって泳ぐことができます。

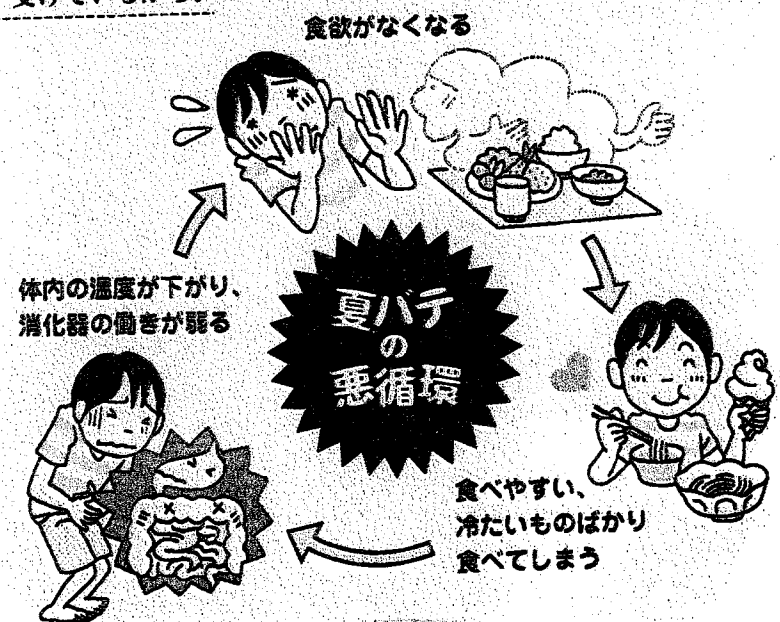
もしものとき、慌てず、思い出してください。



夏のおなかはお疲れモード

夏は、胃腸などの消化器が弱りがち。

それは…暑さ疲れ&冷たい食べ物・飲みもののダブルパンチを受けているから。



何%できたかな？ 100%に近づけよう！

日付	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
できた割合	%	%	%	%	%	%	%

休み明けに元気な顔で会えるのを楽しみにしています。
(もちろん、宿題も忘れずに！)



- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・冷たいものを一気に飲みしない
- ・からだを温めるものを食べる
- ・ぬるめのお風呂でゆっくり温まる

