

ほけんだより

8月

令和7年度（2025度）8月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 5

いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みが始まります！！何か目標は立てましたか？

夏休みは、ふだん過ごしている学校から離れ、遊びや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければなりません。また、体調を管理していくのも自分自身。部活動がんばる人も、勉強や宿題をがんばる人も、自分なりに計画を立て、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



胃腸機能の低下 	冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意 	食中毒 	予防の基本は 手洗い なんといっても 手洗い 消費期限も必ずCHECK!
冷房病... 	クーラーを利用するときの注意事項 ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当たらない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	寝冷え... 	クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意
熱中症... 	炎天下・長時間の運動には要注意 	日焼け... 	長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう
結膜炎... 充血 痛み 水や汗 流涙 	プールの後は目の洗浄も忘れずに 	水の事故... 	危険な場所へは近づかない！！

自分を 知るための 心と体の

自由 研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。



一日の食事の栄養素、何が多い？ 何が足りない？

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べていま
しょう。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみま
しょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べていまし
ょう。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。



考えてみよう

ベストな

夏休みの

時間割



起きる時間は？

時

寝る時間は？

時

ごはんの時間は？

朝

時

昼

時

夕

時

宿題の時間は？

時～

時

ICT機器の使用時間は？

分まで

おうちのお手伝い

をがんばる！

中学生の夏は多忙。。
宿題は計画的に。夏休
み中も早起き早寝がお
すすめです！ICT 機器
は連続で長時間使う
と、目の疲れや頭痛の
原因に。時間を制する
者は夏を制す！自分で
時間割を立て、元気に
夏を過ごしましょう☆