



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。部活動をがんばる人も、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。



保健室からの提案

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。ちょっと自分ことを知る時間を
つくってみませんか？



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みましょう。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。



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。



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
う



夏
休
み
の
時
間
割



起きる時間は？

時

ごはんの時間は？

時

時

朝 晚

時

寝る時間は？

時

時

夕 晚

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

きがんばる！

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♪