

# ほけんがより 9月

H29.9.1  
越生中学校  
保健室

夏休みが終わり数日経過しましたが、みなさん体調はどうでしょうか。生活習慣は学校生活のリズムに切り替わっていますか？9月には、光耀祭、期末テスト、入間北部新人大会と行事がたくさんあります。夏休みのゆったりモードから切り替えて、生活習慣を規則正しくし、体調を整えて元気に過ごしていきましょう。暑い日がまだ続きそうなので、引き続き熱中症に注意しましょう。

## 夏休み明けの生活チェック



学校生活を元気よく過ごすためには体調を整えることが大切です。今の自分の体の調子を知るために、チェックしてみましょう！チェックがたくさん付いてしまった人は、生活を見直しましょう。

- 朝、気持ちよく目が覚めない。
- ごはんをおいしく食べられない。
- おなかの調子が良くない。
- 1時間目から、頭やからだがしっかり動かない。
- 夜ふかしをしてしまう。

### 夏休み明けに多い健康トラブル2っ！

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

腹痛

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう