

ほけんだより

2025年8月27日(水)
枚方市立東香里中学校保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も厳しい暑さの夏休みでしたね。2学期の始まりを迎え、「また今日から頑張ろう」「友達に会えて嬉しい」「宿題終わってない・・・」抱える思いは、みなさん様々だとは思いますが、少しずつ学校モードに心と身体を切り替えていきましょう。2学期、少しずつ少しずつ頑張っていこうね！



①しっかり眠ること 中学生はほとんどこれで回復！
睡眠の質と量がポイントです。夜 11:00 には寝よう！
眠りの質が落ちてしまうので、寝る 1 時間前からの
コーヒー、タブレットやスマホ、パソコンは控えましょう。



②食生活を整える
3 食きちんと食べる！これは基本。
疲労回復には、ビタミンBのたくさん含まれる豚肉や
ビタミンCやクエン酸がたくさん含まれる果物類が
効果的。意識的に食べよう。



③お風呂にゆっくりつかる
暑すぎるお湯はNG！ぬるめのお湯にゆっくりつかると
血液の流れがよくなって疲労回復に効果的。



基本的な感染症対策を徹底していきましょう

この夏、新型コロナウイルスの感染者が増えています。現在国内で流行がみられる型は、のどの痛みが強いことが特徴です。文化祭の準備が始まり、クラスでの活動時間が増えます。こまめな手洗いや換気など自分でできる基本的な感染症対策をして拡大予防に取り組みしましょう。



災害給付について申請があればご連絡ください

夏休み中の部活動などで、学校管理下でのけがは、スポーツ振興センターなどの災害給付制度に申請をし、医療費を請求することができます。申請用紙をお渡ししますので、該当の方はご連絡ください。