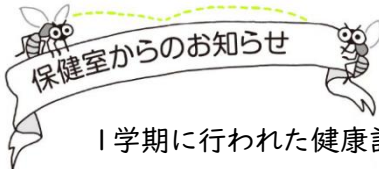




明日から夏休みが始まります。勉強に部活動、家族旅行や趣味に没頭!など、いろいろな過ごし方があると思います。普段より、自由な時間ができる夏休みは、自分の心と体に向き合ってみましょう。自分の事を知る時間を作ってみませんか?新しい自分を発見できるかもしれませんね。



## 受診は夏休みの間がチャンスです!

1学期に行われた健康診断の記録「定期健康診断の記録」を、個人懇談時に担任の先生を通じてお家の方へ渡します。自分の成長や検診結果を確かめましょう。受診が必要な人には、すでにお知らせを配布しています。まだ受診していない人は、この夏休みに受診しましょう。

### ○ 2計測(身長・体重の平均値)

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	153.2	44.7	153.5	46.5
2年	159.2	47.0	155.5	48.4
3年	166.4	55.3	156.9	51.0

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

## 熱中症に気をつけよう

日本の夏(6~8月)平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期には100年あたり1.31℃の割合で上昇しているそうです。(気象庁HPより)

観測史上1位の高温になった過去2年の夏と比べると、今年はやや低くなるそうですが、平年よりは高くなる見込みで、7月末~8月前半にかけて暑さのピークとなる予想が出ています。

(ウエザーニュースより)

### 熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足...汗をしっかりとかけなくなり、体温調節がうまくできなくなります。

運動不足...体力が落ちて熱中症になりやすくなります。

朝や夕方の涼しいときに軽い運動をしましょう。

水分不足...汗をたくさんかくことで、体の水分が足りなくなります。

こまめに水分補給をしましょう。

## 小松市良い歯の生徒(中学3年生)審査会

令和7年度は、市内10校から23名の3年生が参加し、板津中学校からは、北村 琉人さんと小林 莉子さんが代表として参加しました。

むし歯がないことはもちろん、28本の永久歯がすべて生えている、歯並びやかみ合わせ、歯肉の状態や日々の口腔内の清掃状態が良いことなどを校医の先生に審査していただき、学校代表に選ばれました。



北村 琉人さん 小林 莉子さん  
優良賞 おめでとうございます!



# 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  
いる栄養を調べてみま  
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。



## 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。



## 8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜は  
どっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜  
のことです(②は冬が旬の野菜です)。カ  
ラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強  
い日差しから実を守るためだといわれます。

旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は  
夏バテ・熱中症予防に効果的です。

### 水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

### ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜も  
たくさん食べましょう。

