



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年8月27日

33日間の長い夏休みが終わり、学校がスタートしましたね。夏休み明けにまた皆さんの元気な顔を見ることができてとてもうれしく思います。

皆さんは楽しく夏休みを過ごせましたか？今年の夏休みも暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってけがが増えやすいときでもあります。

夏休み明けも、新しい学習やたくさんの行事が待っています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう、気を付けながら生活していきましょう。

まだまだ暑い日は続きます。こまめな休憩と水分補給を忘れずに！

夏休み明けの保健行事

※測定結果はバランスノートでお知らせします。

8月27日(水)

身体計測(高2・3年)

8月28日(木)

身体計測(高1年)

8月29日(金)

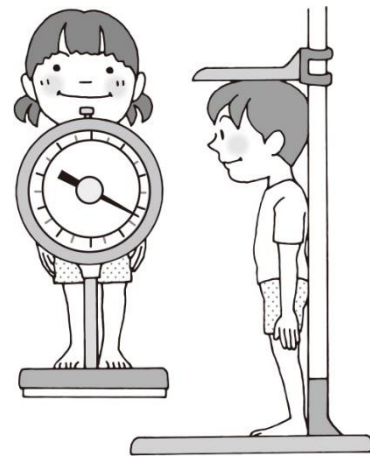
身体計測(中学部)

9月 1日(月)

身体計測(小 上 学年)

9月 2日(火)

身体計測(小 下 学年)



保護者の方へ



○夏休み中の歯磨きカレンダーへの取り組み、健康の記録の内容確認に御協力いただきありがとうございます。

○夏休み明け、お子さんの身体測定終了後、バランスノートを配布いたします。内容を御確認、サインの上、担任を通じて学校へ御返却ください(1年間を通し使用するものです)。

○宿泊学習が予定されている学年で宿泊学習期間中に服薬のあるお子さんへは、随時「与薬依頼書」一式を配布します。与薬依頼書へ御記入の上、同封の袋やラベルを使用し、御提出をお願いいたします。

抜け出せ! 夏休みモード



生活リズムは夏休みモードから学校モードへ切り替えできていますか？

夏休みモードのままでは、日中元気に過ごせなかったり、疲れやすくなったり、体調不良やけがの原因になってしまいます。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きや朝ごはんをしっかり食べるなどの規則正しい生活を心掛け、少しずつ学校モードへ戻していきましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ
「夏休みモード」の人は、
早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれ

ません。ひとりで
悩まず、保健室に
相談に来てくださ
いね。



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。

