



期末テストも球技大会も終わり、7月も後半に入りました。今日は1学期終業式ですね。そして、いよいよ明日から夏休みが始まります。長い夏休み、皆さんはどのように過ごしますか？また、夏休みは自分の生活習慣を見直してみる良い機会です。時間を上手に使い、生活習慣を崩さないように気をつけながら、楽しく、有意義な夏休みにしてくださいね！



◇夏休みの過ごし方◇

明日から夏休みが始まりますね。時間に余裕ができる夏休みは、どうしてもダラダラした生活を送ってしまいがちです。しかし、夏休み中は補習も部活動もあるので、ゆっくり過ごしながらメリハリのある生活を心がけ、生活習慣や体調を崩さないように気をつけましょう。

《心がけてほしいこと》

- 毎朝決まった時間に起きる
- 適度な運動をする
- 夜更かしをしない
- 3食しっかり食べる
- ゆっくり入浴する



健康力アップ30日作戦!!!

先月号で予告したとおり、今年度も「健康力アップ30日作戦」を実施します。生徒自らが生活習慣改善の為に目標を定めて取り組み、健康力アップを図ることが目的です。

30日間、自分の健康と向き合いながら頑張ってください(*^_^*)♪

▼実施時の注意

- ①チャレンジ目標は、無理なく30日間実施できる内容にすること。
- ②健康力のアップを目的としているため、健康に関する内容の目標を設定して取り組む。
- ③夏休み期間中すべて取り組むのではなく、30日間取り組めばよい。



健康診断結果の通知について

夏休みの三者面談時に、健康診断の結果通知をお渡しします。再検査または精密検査が必要な人、最近になって歯が痛んだり、視力が落ちてきているなど、気になるところがある人は、時間に余裕のある夏休み中に治療や検査を済ませましょう。

※再検査や精密検査、治療の結果を担任へ提出してください。