

ほけんだより

令和8(2026)年8月
第六中学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムがくずれてしまった人も
いるかもしれません。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？

抜け出せ！夏休みモード



2学期は行事も多いですが、勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、体調を整えましょう。

応急手当

保健室へ行く前に できることはないかな？



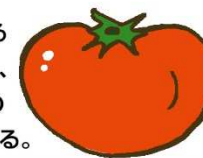
【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。
体を冷やす効果あり。



【トマト】

抗酸化作用のあるリコピンが含まれ、紫外線による肌のダメージを軽くする。



【オクラ】

ネバネバ成分である水溶性食物繊維が腸内環境を整える。



主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！

【ナス】

皮に含まれるナスニンにはがんや老化を防ぐ効果があり、眼精疲労の回復にも役立つ。



【ゴーヤ】

独特の苦味成分が胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる。



【とうもろこし】

ビタミンB1やアスパラギン酸などが含まれ、疲労回復の効果がある。



迷ったり不安になったりしたときは

将来のことを考えて、迷ったり不安になったりしたことはありませんか。大人でも、ときには戸惑ったり、立ち止まりなくなったりすることはあります。

そんなときは、自分の気持ちを誰かに話してみませんか。「アドバイ스가ほしい」「助けてほしい」とSOSを出すことは、恥ずかしいことはありません。むしろ、生きていくために必要なコミュニケーションスキルのひとつとして、ぜひ身につけたい「能力」です。誰かに話すのは「ちょっと…」というときは、ノートや手帳などに書いてみるのもおすすめです。少しは気持ちがスッキリしますよ。



スポーツ振興センターについて

夏休み中に部活動等でけがをして病院を受診した場合、スポーツ振興センターの対象となります。書類が必要な方は学校までお知らせください。