

# すこやか

令和2年7月31日  
高郷中学校  
No.6

いよいよ明日から夏休みですね。楽しい夏休みにするために、体調管理はとても大切です。自分で夏休みの過ごし方を考え、有意義な夏休みにしてください。

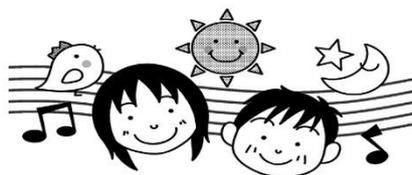


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### めるくていいので湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



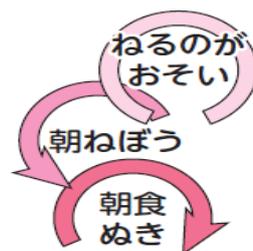
## <朝食を見直そう週間をふりかえって>

○朝食調べの結果から（7/6～11）

項目	主食を食べた	主菜を食べた	副菜を食べた	汁物を食べた
全校生	97%	88%	63%	64%

○ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べてきていましたが、朝食を食べてこない、主食のみ、主食と主菜のみなど、栄養バランスがとれていない人も何人かいたようです。

朝食を食べることから1日の生活リズムがスタートします。良いスタートのためには前夜の過ごし方も大切です。夏休みも朝食をしっかり食べて、健康に過ごしてくださいね。



☆ 「歯の健康標語」12作品を決定しました！

高郷小中学校学校保健委員・高郷中学校生徒保健委員会で選定しました。小学生の作品と合わせてカレンダーを作成し、教室等に掲示する予定です。ご協力ありがとうございました！（裏面に作品を掲載しました）