



令和8年7月17日
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
養護教諭 橋口 真由

明日から夏休みです。ぜひ、長い休みの時にしか経験できないことをたくさん経験してください。生活リズムが崩れると、夏休み明けに体調を崩しやすくなります。夏休みも「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休みの過ごし方

～時間のある夏休みに自分の心と体に向き合う機会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？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素を調べてみましょう。



△お酒やタバコの誘いに

NOと言う勇気を

夏休み中、友達や親せき、SNS でつながっている人からいろいろな誘いがあるかもしれません。断ったら雰囲気悪くするのではないかと嫌な気持ちにさせるのではないかと悩んでしまうかもしれません。

ですが、自分の気持ちを伝えることは自分を守ること、そして自分を大切に思ってくれる人を守ることであります。



1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。多すぎると

思ったら違うことに

挑戦するチャンスです。



何をしているときに

リラックスできる？

いつものリラックス方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。



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなるのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する

5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい

10%失うと ➡ ふらつき、けいれん

20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



🌻 一人で悩んでいませんか？「困っている」と素直に伝えてみよう 🌻

みなさんは受援力(じゅえんりょく)という言葉を知っていますか？困った時や悩みがある時に、周りの人に助けを求めることができる力です。一人で抱え込まず、SOSを出すことは生きていく上でとても大切なスキルです。

🌱 早期解決、心の健康を守る 🌱

早い段階で SOS を出すことで、大きなトラブルを防ぎ、不安な気持ちも軽くなります。



🌱 人とのつながりが深まる 🌱

助けを求めることは相手を信頼している証。助け合うことで信頼関係がより深まります。



🌱 自立への一步 🌱

受援力は甘えではありません。自分の状態を知り、適切に対処するための大切な能力です。



保護者の皆様へ

◆健康診断終了と受診のお願い

1 学期に実施予定の健康診断は全て終了しました。提出書類のご協力等、ありがとうございました。治療や受診が必要な場合は「お知らせ」をお子様にお渡ししています。まだ受診をされていない場合は、夏休み中にぜひ受診をしていただけたらと思います。通知表と一緒に、身長・体重・健診の記録をまとめた「健康診断の記録」もお子様にお渡しをしています。ぜひご確認ください。

◆夏休み中の病気・けがの連絡について

夏休み中に、大きなけがや病気をした場合には学校にご連絡ください。登下校や、部活動中のけがについては、スポーツ振興センターの保険適応となります。

学校閉庁期間：8月10日(月)～8月17日(月)※この期間は教員不在となります。

【緊急時の連絡先】45-1151(三鷹市役所)

◆熱中症対策と体調管理のお願い

夏休み中の部活動や、その他の活動について、教員による WBGT（暑さ指数）の測定、健康観察など、生徒の体調管理に努めます。お子様の体調が悪い場合は諸活動への参加を見合わせる、水分を多めに持たせるなど、ご家庭におかれましても熱中症対策をお願いいたします。

よろしくお願いします

