

ほけんだより

8月

令和6年8月22日
本宮市立白沢中学校
No.6

充実した夏休みを過ごせましたか?いよいよ2学期が始まりました。体育祭に合唱コンクールなど、大きな行事が盛り沢山の2学期です。みんな笑顔で学校生活を送れるといいなあと思っています。

学校モードに切り替えよう

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?いつまでもお休みモードだと、朝起きるのがつらく、ボーっとすることが増えるかもしれません。少しでも早く、学校モードに切り替えましょう。

○朝、太陽の光をあびよう!

みなさんの体内時計は太陽の光をあびて動き始めます。

1日のスイッチが入って、頭も体も目覚めますよ。



○昨日より、10分早く寝よう!

いきなり30分早く寝るのは難しい人も、10分だとなんとかできそうな気がしませんか?

目標の時刻になるまで続けてみましょう。



○朝ごはんをしっかり食べよう!

お腹の中に食べ物が入ると、胃や腸も元気に動き始めます。

バランスのよい朝ごはんを、エネルギーをチャージしましょう。



お知らせ

「メディアコントロールチャレンジ」を実施します

☆ 実施期間 9月4日(水)～9月10日(火)

白沢中の定期テスト期間に合わせて、メディアコントロールチャレンジに取り組みます。「チャレンジカード」をもとに、おうちの人と話し合っってメディアに費やす時間を減らしましょう。白沢地区の小学校3校も同じ期間に実施します。小学生に兄弟がいる人は、ぜひいっしょに取り組んでみましょう! 詳しくは後日配付するプリントをご覧ください。



身体測定を行います

日程

8/23(金)	4組	8/26(月)	1の1	8/28(水)	1の2
9/3(火)	2の1	9/4(水)	2の2	9/5(木)	3の1
9/6(金)	3の2				

- ・服装は体操着(半袖短パン)です。前日は入浴し、清潔な衣類を着用してください。
- ・髪を高い位置で結んでいると、正しく測れませんので注意してください。