



令和7年10月1日(水)
秩父市立大田中学校
第6号

肌寒い日も増えてきました…

皆さんには文化祭明けから【長距離走大会前の健康観察記録カード】を毎日提出してもらっています。寒暖の差や色々な疲れも重なって、風邪が長引いたり体調を崩していたりする人も多いようです。もちろんずっと元気な人もいます😊

また、24時を過ぎて寝る人は少ないですが、**中学生の理想の睡眠時間は8～10時間**となっているので、**例えば朝6時に起床する場合は22時頃までには就寝**できると良いでしょう。

明日はいよいよ長距離走大会(雨が降りませんように…!)。その後も中間テストに運動会とまだまだ忙しい毎日が続きます。「体調が万全でなかったから本来の力が発揮できなかった…」となると残念です。諸活動停止期間でもあるので、勉強等は頑張りつつ身体を休める期間にもしてほしいと思います。

生活習慣病

大人だけじゃない!
せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する



毎朝の「おはようチェック」を習慣に

お おいしく朝ごはんを食べられましたか?

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか?

よ よく眠ってすっきり起きられましたか?

う うんちは気持ちよく出ましたか?