

# 健やかに



## 5月③ No.5

豊橋市立東陽中学校

さわやかな風が吹く、気持ちのよい季節になりました。3年生は修学旅行、2年生は名古屋企業訪問、1年生は校区探検と大きな行事を控えています。楽しく充実した活動ができるように、体調管理をしっかりとしましょう。

### 校外活動に向けて、体の準備をしましょう



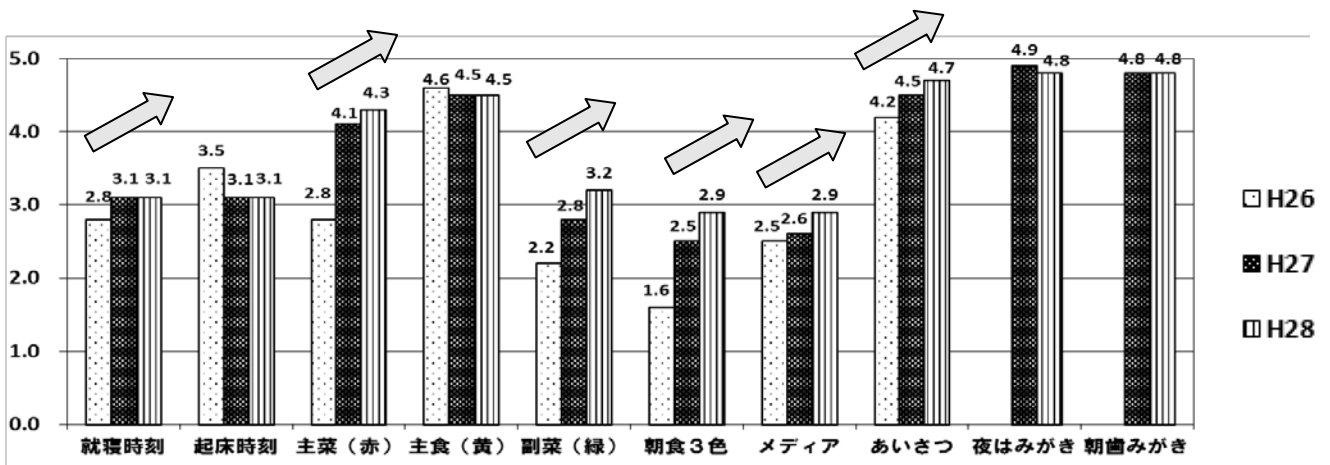
- **十分な睡眠と栄養**をとりましょう。特に、前日は早く寝る・当日は朝食を必ず食べること！
- 体調が万全でない場合（かぜをひいているなど）は、**ゆっくり休養**して早く治しましょう。
- **はき慣れた靴**で参加しましょう。新しい靴は靴ずれの原因になります。
- 持病（ぜんそく・花粉症など）や起きやすい症状（乗り物酔い・頭痛・腹痛など）がある場合は、家の人と相談し、**必要に応じて薬を持参**しましょう。その場合、薬の服用方法（いつ、どの程度の症状の時に、どのくらいの量を飲むか）を確認しておきましょう。

※学校では薬はあげられません。



### 第1回 Perfect Life Check の結果

5月9日（月）～13日（金）まで行われた、生活点検（Perfect Life Check）の結果をお知らせします。平成26～28年の5月の結果を比べると、多くの項目で平均点が上がっていました。素晴らしいですね！この調子で、点検期間以外の日もよりよい生活を心がけましょう。



◎3色そろった朝食を食べる人が増えるなど、朝食の栄養バランスがよくなりました。

◎夜10時以降のメディア利用をひかえたり、朝あいさつができる人が増えました。

△6時半までに起きる人や朝食で主食（ごはんやパンなど）を食べる人が減ってしまいました。