



2026. 7. 14

あすなろ 中学校

保健室

もうすぐ1学期が終わります。いま、みなさんはがんばった自分を感じていますか？  
私たちはついつい「まだまだがんばれたかな」と感じてしまうことがあるかもしれません。  
でも4月から今日まで、あすなろ中学校に通った毎日を思い出して、いろんなことがあっても、ここまでやりきった自分のことを、まずはほめてあげてくださいね。

さて、来週から長い夏休みがスタートします。夏休みには特別な思い出を！となりがちですが、思い出はイベントの大きさよりも「心に残るかどうかが大切！友だちと一緒に食べたかき氷、夕焼けの空を見上げた時間など、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。そんな、あなたらしい夏のかたちが見つかりますように。



あすなろ中学校では、今年も夏休みの質問教室期間中特別教室Ⅰで、出張保健室『喫茶たそがれ』をオープンします。長い夏休みです。「話がしたいな」と思った人も、何もなくとも、ひといきつきに顔を見せに来てくださいね。

## 【喫茶たそがれ】～出張保健室～

▽場所 あすなろ中学校 4階：特別教室Ⅰ

▽日程 『質問教室期間中』

7月27日～7月31日

8月17日～8月21日

▽時間 16:30～18:30

▽期間中、特別教室Ⅰは、図書コーナーや自習室としても利用できます。



自由な時間ができる夏休みは自分の  
心と体と向き合うのにもぴったり  
です。少しでも自分のことを知る時間  
を作ってみませんか？

# 自分を知るための 心と体の 自由研究

## 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  
睡眠時間はちがうため、  
日中に眠くならない時間を  
目安にしてチェック！

## 何をしているときに 一番リラックスできる？



いつものリラックス法や  
ストレス解消法にくわえて  
この機会に新しいものも試  
してみましょう♪

## 一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、ちが  
うことに挑戦するチャンス  
です！

## 夏バテに負けない！色の濃い野菜パワー



梅雨が終わると、どんどん気温が上がり本格的な夏を迎えます。暑い  
夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜をとること」。トマトや  
キュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側から  
クールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE」が  
たっぷり！食事では、ビタミンA・C・Eがたくさん含まれる「色の濃  
い野菜」を食べて、旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずです！



夏は特に熱中症に注意が必要ですが、インフルエンザや新型コロナ  
ウイルス感染症をはじめとする急性呼吸器感染症も流行しやすいと  
いられています。基本的な感染対策は「手洗い」「咳エチケット」が有効  
です。また十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が何よりも大切★  
夏を楽しく過ごすためにも、感染対策にも気を配っていきましょう！