

保健たより

令和8年(2026年)7月17日
附属光義務教育学校後期課程

「生活チェックカード」について

保健室からの夏休みの宿題として、「生活チェックカード」を配付しています。

夏休みは生活リズムが乱れやすい時期です。特に9年生は、受験に向けて夜遅くまで勉強する機会が増えることも考えられます。

そこで、夏休み最後の7日間に、〈早寝・早起き〉〈朝ごはん〉〈運動〉〈アウトメディア〉についての目標を立てて生活することで、日ごろの生活習慣を振り返りながら生活リズムを整え、よい状態で学校生活をスタートさせられることを目指しています。

生活チェックカードに取り組む前に、次の2つのポイントを確認しておきましょう。

①目標の決め方

「学校のある日と同じリズムになっているか」が目標設定の基準です。アウトメディアチャレンジのコースについては、保護者の方と相談して決めましょう。

②気を付けること

「運動」については、熱中症にならないような工夫をしましょう。

(例) 家の中でストレッチをする、朝や夜の涼しい時間に保護者の方と散歩をする など

保護者のみなさまへ

「生活チェックカード」は、最終日に保護者の方のコメントまたはサインをいただくことになっています。夏休みの様子は保護者の方から見てどうだったか、設定した目標に対してどんなことをがんばっていたか…など、ぜひコメントの記入をお願いできれば幸いです。



夏休みにチャレンジ！自分で作れる朝ごはん

いつもより朝の時間に余裕のある夏休みに、朝食を自分で作ってみませんか？今回は、「中学生でもできる！」「主食(ごはん・おにぎり、パンなど)があるときにおすすめ！」のメニューを、栄養教諭の野村先生に聞きました。

ハムエッグ

材料…卵(1個)、ハム(1枚)

- ①お皿にラップをしき、ハムをラップの上に置く
- ②ハムの上に卵を割り入れる
- ③つまようじや箸を使って、卵の黄身に5か所ほど穴を開ける
- ④卵に火が通るまで電子レンジで加熱する

※使ってよいお皿は、おうちの方に確認しましょう。

※③で黄身に穴をあけないと、黄身が破れつし、レンジの中で飛び散ることがあります。



オムレツ

材料…卵(1個)、好きな具材

- ①卵をボウルに割り入れ、溶きほぐす
- ②溶き卵に食べやすい大きさにした具材を入れ、混ぜる
- ③お皿にシリコンカップを置き、②を入れる
- ④卵と具材に火が通るまで電子レンジで加熱する

具材の例

ウインナー、ベーコン、ツナ、冷凍野菜(ミックスベジタブルやほうれん草)、チーズなど…

栄養バランスを意識して具材を選ぶと◎です！

時間がないときには、主食に納豆や豆腐をプラスするのもおすすめです。

野村先生からは、「何を食べるかも大切ですが、まずは毎日朝ごはんを食べるようにしましょう」とコメントをいただきました。夏休みも早起きして朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。