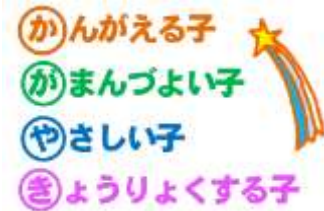




令和4年10月24日  
西海市立平島小中学校  
発行：小川玲香

運動会や文化祭など、行事が盛りだくさんの2学期も半分が過ぎようとしています。朝晩の冷え込みが続いておりますが、体調はお変わりありませんか？朝と昼の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期です。寒い時は上着を羽織るなど、体温調節を心がけるといいですね！

今週末に中学生は、学校薬剤師の吉岡忍先生による薬物乱用防止教室があります。薬物について専門的なお話をしていただけます。ぜひ「本物」を知る貴重な機会にしてください！



## 健康生活チェックが始まります！

10月25日（火）～31日（月）に、2学期の健康生活チェックを実施します。チェック項目は第1回と変わらず、①起床・就寝時間、②朝食の有無、③はみがきの時間、④心の天気、⑤メディア時間です。前回同様、保護者の方のコメント欄を設けております。お手数ではありますが、期間終了後にコメントの記入をお願いします。

### ～健康診断の結果について～

先日の尿検査、ぎょう虫検査では、御協力いただきありがとうございました。結果につきまして、異常が見られた方にのみ配布いたします。色覚検査に関しましても同様です。

## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。