



ほけんだより 夏休み号



令和4年7月21日
富岡東中学校保健室

夏休みが始まります。

今年は、とても暑い夏になりそうですね。熱中症や夏バテ等体調に気をつけながら充実した夏休みを過ごしてください。

夏休みになると、何となくダラダラ過ごしてしまうこともあるかもしれませんが、食事・睡眠・運動の3つに気をつけて、できるだけ規則正しい生活ができるようにしておきましょう。



その使い方大丈夫？

夏休みになると、スマホ・パソコン・ゲーム等メディア機器を使用する機会が増えるかもしれません。必ず、お家の人と話し合っ、使い方についてルールを決めておくようにしましょう。メディア機器は、便利な反面使い方次第では、トラブルや犯罪に巻き込まれたりする場合があります。十分注意して使うようにしてください。

人を傷つける書きこみはしない!

自分や友達の個人情報を書きこまない!

写真や動画を無断でアップしない!

ネットで知り合った人と会わない!

ネットトラブルから自分も友だちも守ろう!

熱中症に気をつけて！

今年は、6月頃から暑さが厳しくなっています。部活動中や外へ出かける時は、こまめに水分や塩分補給をする等、熱中症対策をしっかりしておきましょう。特に、マスクをつけたままの運動は危険です。部活をするとき、運動するときは、マスクは外しておいてください。

また、体調がわるい時は、無理をしないようにし、早めに周りの人に知らせることも大切です。



*マスクを外したときは会話を控える，人との距離を考える等のコロナ対策もしっかりと！

夏を健康に過ごそう！

夏休みも生活リズムを整えて生活ができるようにしておきましょう。新学期のスタートがスムーズになります。起きる時間・寝る時間は学校のある日と同じにする，朝食をしっかり食べる等自分で気をつけて生活ができるように頑張ってみましょう。

また，健康診断の結果，医療機関への受診がまだできていない人は，夏休み中に受診・治療ができるようにしておいてください。



お家の方へ

定期健康診断が終わりました。医療機関の受診をされた方がいいという結果の人には，受診をお勧めする文書を配布させていただいています。夏休みの機会に受診し，ご面倒ですが結果を学校までお知らせください。また，お子様の体調のことで気になることや伝えておきたいこと等がありましたら，担任・養護教諭までご連絡ください。よろしくおねがいします。

