

ほけん だより 夏休み号

2023.7.18

関中学校

保健室 No11

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏もまだまだ心配な感染予防対策も、気を抜かずにしっかり行っていきましょう。楽しい夏を過ごすためには、感染症や熱さに負けない強い体づくりがかかせません。生活リズムが乱れると、疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなったりするので気をつけましょう。夏休み中も早寝早起きをして朝食をしっかりと食べましょう。また、熱中症にならないように、こまめに水分補給をしっかりとしましょう。



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な状態で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

健康診断等のご協力ありがとうございました。

すでに多くの人が医療機関を受診していただいています。治療や検査が必要とされた人でまだ治療が済んでいない人は早めに受診をしてください。医療機関に受診していただきましたら、担任を通して、受診結果の報告の用紙を提出してください。

今年度から健康の記録に「健康診断結果のお知らせ」を印刷したものが添付してあります。保護者懇談会で確認をしていただきサインをお願いします。健康の記録「健康診断結果のお知らせ」は担任が回収します。

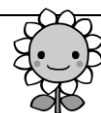
2学期 カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担任または担当：麻生までご連絡ください。

9月 4日 (月) 午前	11月 6日 (月) 午前
9月 11日 (月) 午前	11月 13日 (月) 午後
10月 2日 (月) 午前	11月 27日 (月) 午後
10月 30日 (月) 午後	12月 4日 (月) 午後
12月 11日 (月) 午前	

一人で悩まないで◎

誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!!予約はお気軽に♪



元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています♪