

保健だより 7月



打田中学校 保健室
令和4年7月20日

一学期が終わり、夏休みが始まります。部活動や勉強、習い事などで忙しくなりそうだなという人もいるかと思いますが、何かに取り組んだあとはリフレッシュする時間をもつなど、一息つく時間も大切にしてくださいね。

また、コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。いろいろな場所へ行く機会が増えると思いますが、感染症予防を意識した生活を続け、体調が少しでもいつもと違うなと感じたら、大人の人に相談し無理をしないようにしましょう。

健康管理を大切に、けがや事故に気をつけて、充実した夏休みを送ってくださいね。夏休み明け、元気みなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休み中も、毎日体温をはかり記録をして下さい。
登校日(8/2)と始業式(8/25)は、健康観察表を忘れずに持ってきてきましょう。
部活動に参加する人は、持参して顧問の先生に見てもらって下さい。

夏の生活を見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ

胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの設定温度が

低すぎ

外気温との差に注意!



体を動かさず

ダラダラしすぎ

運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かししすぎ

睡眠不足に注意!



夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



一学期に実施した定期健康診断の結果をお知らせしています。この機会に、体の様子や成長について見つめ直してみてくださいね。

また、8月26日に二学期身体測定を予定しています。二学期の視力検査の結果を視力手帳に記入しますので、始業式の日視力手帳を学校に返却してください。

保護者の方へ

健康診断の実施にあたりまして、保健調査票や問診票等の記入にご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果、異常がみられた場合は、専門医の受診をおすすめしています。夏休みを利用して、受診をお願いします。受診後は、学校まで治療連絡票の提出をお願いします。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

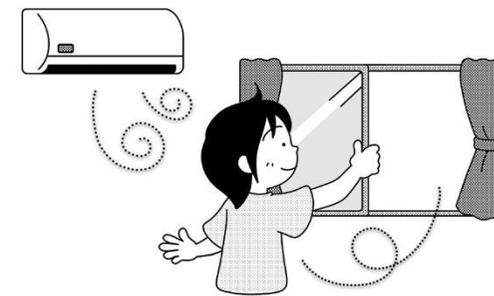
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

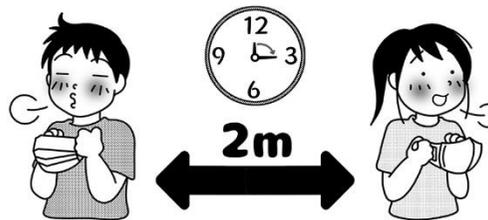
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

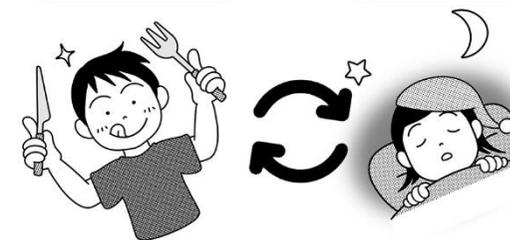
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!