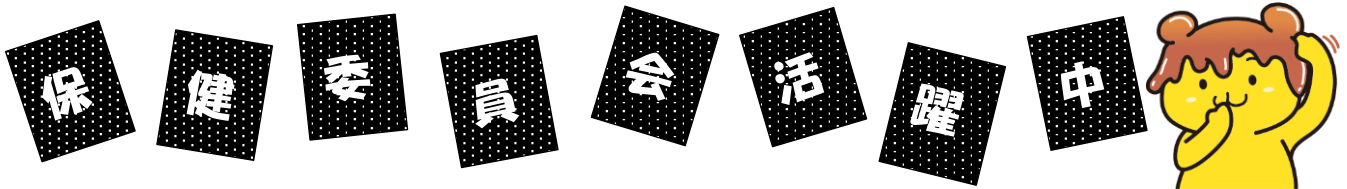


ほけんだより 7月 R7. 7. 15

あ〜夏休み!

6月下旬から30度を超える暑さの日が多いです。暑さ対策は万全ですか?睡眠や食事などの基本的な生活習慣が整っている人は、そう簡単にはバテません。自己管理をしっかりとしましょう。

さあ、もう少しで約1ヶ月の長い夏休みが始まります。長い休みでなければできない様々な経験ができると思います。TikTok、インスタ、YouTube、ゲーム・・・ネットの誘惑に負けないように自己管理、時間管理も大切です。みんな元気に夏を過ごせますように!



「歯の健康について」「STOP! 熱中症」の2つの保健指導を生徒保健委員会が各教室で実施しました。各自、練習をしてから国語科の小池先生に見てもらいます。「もっとゆっくり」「前を見て! 話す」などアドバイスを受け、合格がもらえたら本番です!

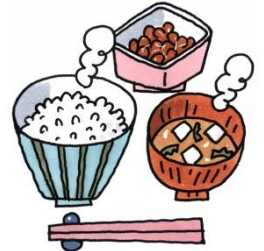
正しい知識を身につけ、より良い行動選択をすることは健康を守るためにとても大切なことです。どのクラスも、保健委員の話をよく聞いてくれました。保健委員会ではこれからも各クラスでのミニ保健指導を実施予定です。お楽しみに〜!



～おうちの方へお願い～



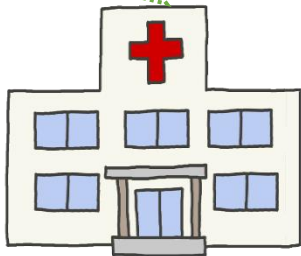
大きめの水筒 と 朝ご飯



夏休みの部活動参加については、下記の点に十分ご配慮ください。

- ① 朝の健康観察をしっかりとし、体調不良時は参加を見合わせてください。
- ② 水分補給が十分にできるよう**大きめの水筒**に冷たい飲み物を準備してください。
- ③ 朝食抜きは水分と塩分の両方が不足し、熱中症リスクが高くなります。**朝食抜きでは部活動に参加できません。**バランスのとれた食事を心がけてください。

病院へ行こう！



夏休み中の受診

お願いします。

定期健康診断（視力・歯科等）の結果、受診済みの確認ができていない人に「夏期休業中の受診のお願い」を配布しました。日々の忙しさから受診が後回しになっていることはないでしょうか？何よりも優先されるべきは健康！夏休み中には受診を済ませられるようお願い致します。

定期健康診断結果 について

大きくなったかな？

定期健康診断へのご協力をありがとうございました。すべての健康診断結果については、終業式の日配布予定です。合わせて「成長曲線」も配布します。このクリアファイルは3年間使用します。保護者サインをして担任に返却してください。

*薬物乱用防止教室で頂いたクリアファイルを使用しています。



学校医の近藤俊夫先生には、3年生対象の性教育講演会を、学校薬剤師の原嶋由紀子先生には全校に向けて薬物乱用防止を実施していただきました。保護者の方にも参加いただきました。ありがとうございました。