

ほけんだより 7月

No.4 令和6年7月29日発行 北方学園中学校保健室



体育大会、生徒総会、中体連…などなど、たくさんの行事があった1学期もあっという間に最後の週となりました。3日後には待ちに待った夏休みのスタートです。長いようで短い? 1ヶ月、心も体もリフレッシュして2学期のスタートにつなげてください。9月2日(月)にみなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています♪

夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

あ 朝・昼・夜 バランス良く

朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、おやつ、
バランス良く、苦手な食べ物も挑戦しよう!



つ 冷たいものは ほどほどに

アイス、ジュース、かき氷、そうめん、夏は冷たくておいしいものがたくさん!
冷房の部屋もほどほどに。体を冷やしすぎないように気をつけよう!



さ 最初に決めよう 使い方

ゲームばかり!? スマホばかり!?ルールを決めて上手に使おう!

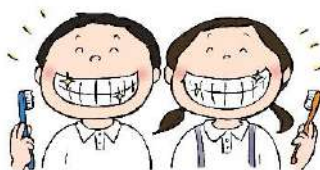
に 日中活動 夜は睡眠

生活リズムをくずさず、夏休み中も寝る時刻、起きる時刻を考えよう!



ま 毎日 歯みがき 忘れない

食べたらみがく!治療も忘れずに!
夏休みは治療のチャンスですよ。



け けがや事故には 気を付けて

せっかくの夏休み、ケガをして動けない…なんてことにはならないように!



な 夏の病気を予防する

熱中症や夏にはやる感染症、コロナも流行しています。
日焼けも要注意!日差しが強い時には、日焼け止めや日傘を!



い いつも清潔 気持ちよく

汗をかいたらタオルでふいたり、着替えたり、体を清潔に保つのも
熱中症の予防のひとつ!



★夏休みに注意してほしいこと★



休みが続くと生活が乱れてしまいがちです。甘い誘惑もたくさんあることでしょう。みなさんには、正しい判断と強い意志をもって夏休みを過ごしてほしいと思います。他にも…



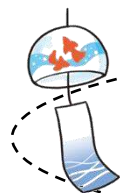
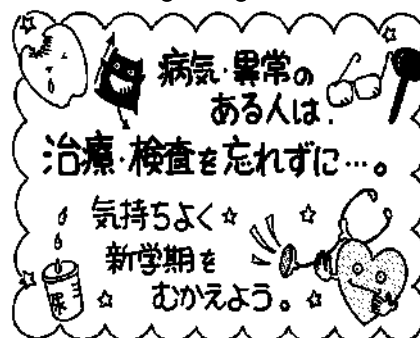
もし目の前で誰かが倒れていたら...

救急車は119番 & AEDの場所確認

北方学園のAEDは、事務室の前にあります。それ以外では、病院や学校、体育館、ショッピングセンターなどの公共施設にはほとんど設置されています。検索してみてください。

夏休みは治療のチャンス!!

1学期の健康診断の結果一覧を個別面談時に配付しています。治療や検査は必要だけれど、今まで忙しくて行くことができなかった...という人もいます。健康診断では「異常なし」だったけれど、その後気になる症状があるという人もいられません。夏休みはいろいろな計画を立てているとは思いますが、その中に「体のメンテナンス」も加えてくださいね。



ちなみに私は眼科と歯科に行く予定です♪
コロナも7月頃から全国的に急増し、第11波と言われています。夏休みを楽しみつつ、できる対策はしていきましょう。

