



ほけんだより No.4

令和7年7月30日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

体育大会、生徒総会、中体連などなど、行事ラッシュだった1学期もあっという間に終わりを迎えようとしています。そして、いよいよ待ちに待った夏休みのスタートです。長いようで短い、短いようで本当に短い1ヶ月です。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ほしいです。楽しい夏休みを過ごしてください。

## さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

### 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！

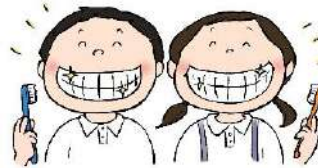
### に 日中活動 夜は睡眠

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にも注意です。  
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。

## 夏休みに治療を済ませよう！

1学期の健康診断の結果一覧を個別面談で配付しました。受診や治療が必要だけ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。夏休みを利用して、治療・受診をしましょう。

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るかもしれません。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。

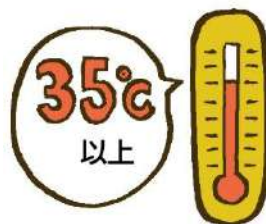


特にむし歯の治療は、夏休みのうちに行きましょう！  
私も歯の定期検診に行きますよ～♪



## ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする  
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」  
「水没した」  
「異常に熱くなる」  
「異臭がする」といったものは使わない

