

保健だより夏休み号



2024年度 No.5

美馬市立 三島中学校

いよいよ夏休みがやってきました！夏休みは長いようで、ダラダラ過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。元気に夏休み明けの9月を迎えられるように、おうちでも体調管理をしましょう！



なつやすみの約束



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、まだ病院へ行けてない…という人は、夏休みが治療のチャンスです！



冷たいものはほどほどに！

暑いからと、ジュースやアイスばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして夏バテに…。3食バランスの良い食事を心がけましょう！



やりすぎない！ネット・ゲーム

ネット・ゲームのやり過ぎは、睡眠不足や運動不足の原因に。「1日1時間」などのルールを決めて使いましょう。



水分補給はこまめに！

暑いとたくさん汗をかくので、水分補給が大切です。熱中症にならないように、家でも外でも、こまめに水分をとりましょう！



乱さない！生活リズム

夏休みは生活リズムが乱れてしまいがちです。早寝・早起きを心がけ、1日のエネルギー補給の朝ご飯を欠かさず食べましょう！



〈保護者の方へ〉

今年度も定期健康診断実施にあたり、保護者の皆様のご理解・ご協力をいただき、本当にありがとうございました。結果につきましては別途お知らせしているとおりです。学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出す「スクリーニング」のため、医療機関での受診・検査が必要とされた場合でも最終的には問題がないと診断される場合もありますが、夏休みという機会にぜひ受診していただければ幸いです。

○健康連絡ファイルについて○

結果一覧をご覧ください、押印してください。卒業まで使用しますので、夏休み明けに担任へお返しください。治療の必要な結果につきましては、早期に病院受診をお勧めします。また、受診結果は学校へ提出してください。