



夏休み号

2026年度
美馬市立 三島中学校

熱中症予防 ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と
置きっぱなしに
していませんか？



熱のこもらない
服を着よう

通気性がよく、
汗を吸ってくれる
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

受診、 後回しに なっていませんか？



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

○ 保護者の方へ ○

健康連絡ファイルについて

提出日：9月1日（火）

- ・結果一覧をご覧いただき、押印してください。
- ・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、受診結果は学校へご提出ください。

夏休み明けのお知らせ

9月1日 夏休み明けの集会

9月2日 第2回身体測定