

ほけんだより

令和6年7月22日

げんきだま



NO.9

八郎潟小学校・中学校 保健室

なつやす 夏休みがスタートします！！

なつやす
夏休み、計画的に！



いよいよあしたから、なつやす夏休みがスタートします。ながなつやす長い夏休みも

ゆだん油断しているとあっという間に終わってしまいます。ふだんはできな
いことにチャレンジしたり、自分の好きなことにじっくり取り組んだりして、計
画的に過ごし、楽しく充実した夏休みにし
てほしいと思います。そのためには、こころもからだもげんきいっぱいに健
康に過ごすことが大切です。できるだけ、ふだんの生活リズムを崩さず
に、規則正しい生活を心掛けましょう。

いんどうけつまくねつ咽頭結膜熱などの夏の感染症とともに、さいきん最近また、しんがた新型
コロナウイルス感染症にかかる人が少しづつ増えてきているようです。てあら
うかいなどのきほんてき基本的な感染症対策をしっかりと行い、おこな
十分な栄養とすいみん睡眠でめんえきりよく免疫力を高め、ウイルスなどにま
負けないようにしましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症に
き
気をつけよう



保健室からのお願いです

- 夏休みは受診や治療のチャンスです。夏休みのうちに受診するようにしましょう。

定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人には、「受診のすすめ」の用紙を渡しています。

すでに受診して下さったみなさん、ありがとうございました。

まだの人は、夏休み中に受診するようにしましょう。

- 健康チェックカードを活用して、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏休みは自由な時間が増えるので、ついついダラダラ過ごしてしまいがちです。

小学生は、「夏休み元気アップ作戦」で、毎日の生活をチェックして規則正しい生活ができるようにしましょう。

中学生は、「夏休み健康ビンゴ」にチャレンジして、健康的な生活を意識できるようにしましょう。

「夏休み元気アップ作戦」と「夏休み健康ビンゴ」は、8月26日に学校に提出してください。

- 夏休み中も毎朝の健康観察で自分の体調管理をしましょう。

自分の健康状態は、自分にしかわかりません。今年の夏も暑くなりそうなので、我慢したり、無理をしたりすると熱中症になってしまうかもしれません。毎朝、自分で健康観察を行って、健康状態を確認するようにしましょう。体調が悪い場合は、必ずお家の人に知らせておくようにしましょう。

中学生のみなさんはタブレットを持ち帰るので、夏休

み中もタブレットで健康観察を行ってください。

- メディアと上手に付き合ひましょう。

メディアを使っているとあっという間に時間が経過していませんか。家族といっしょにメディア使用のルールを決めてメディアと上手につきあひましょう。

