

保健室だより ~夏休み号~

令和3年度 3年生
神崎市立神崎中学校
文責 名古屋有美子

いよいよ中学校生活最後の夏休みがやってきます。

夏休みは、ふだんの学校生活からちょっぴり離れて、自分の世界を広げるチャンスです。高校の体験入学、SAGA テスト、学習塾または家で過ごす方など、自分の体力や能力に応じた計画を立てて、有意義な時間を過ごしましょう。

2学期になって、もう一回り大きく成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休みを元気にすごしましょう !!

1 規則正しい生活をしよう

- 「23時までには寝て、7時までには起きる」を目安に、早寝・早起きをしてふだんの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 一日のうちで一番気温が低いのは朝方、夏の朝はとてさわやかです。早起きをして、午前の涼しいうちに学習を始めると効果が上がります。
- 「1日3回、決まった時間に食事をすることが、けじめのある生活を送るカギとなります。一日のスタートにとる朝食は、パワーの源です。夏野菜たっぷりの朝食を、家族の方と和やかにいただきましょう。
- 洗顔、歯みがき。うがい、手洗い。入浴、洗髪。朝の排便。いい習慣が身についていますか？



2 病気やけがを予防しよう

- 感染症を予防しましょう。こまめな手洗い・うがい・顔洗い、咳エチケットを励行し、密閉・密集・密接を避け、室内の換気・掃除をしましょう。「新しい生活様式」の実践例をふまえて、日常生活の工夫や改善に取り組みましょう。
- 冷房による冷えすぎや寝冷えに注意しましょう。室温設定は25~28℃位にし、一日中冷房の効いた部屋にいないようにしましょう。
- 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは、胃腸をこわし「夏バテ」の原因になります。暴飲暴食はやめましょう。また、調理方法を工夫して食中毒を防ぎましょう。
- 過度の日焼けや熱中症に気をつけましょう。ふだんから休養を十分にとり、こまめに水分補給を、適切に塩分補給をしましょう。
- 交通事故や、水の事故、花火の事故に気をつけましょう。危険な場所や不審物には近寄らないようにしましょう。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用は厳禁です。誘惑に負けない意志、断わる勇気を持ちましょう。

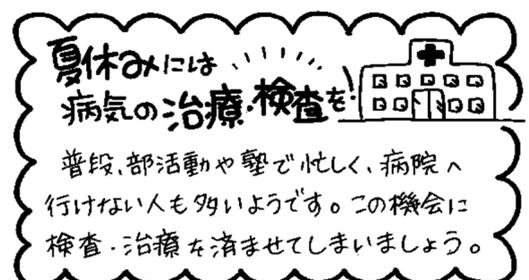


3 心とからだをきたえよう

- 夏休みは体力を蓄えるチャンスです。なわとび、ジョギング等を毎日少しずつ続けることで、いつのまにか力となり、たくましさとなって身についてきます。1日1回は身体をきたえる機会を持ち、気分もリフレッシュしましょう。
- テレビ、パソコン、ゲーム機、携帯端末等の長時間の連続使用はさげましょう。
- 家の手伝いや地域の清掃活動等を積極的に行い、周りの人とコミュニケーションを図って心豊かにすごしましょう。

4 病気の治療をしよう

- 1学期に実施した歯科、耳鼻咽喉科、眼科、内科などの健康診断の結果から、検査や治療の必要な人には早めの受診をお勧めします。夏休み中に受診するよう、保護者の方と一緒に計画を立てましょう。
- 毎日、検温をして体調を「健康観察チェック票」に記入しましょう。体調がすぐれないときは、すぐに家族に相談し早めに受診しましょう。



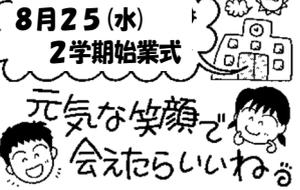
保健室だより ~夏休み号~

令和3年度 1・2年生
神崎市立神崎中学校
文責 名古屋有美子

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。

夏休みは、ふだんの学校生活からちょっぴり離れて、自分の世界を広げるチャンスです。自分の体力や能力に応じた計画を立てて、新しいことに挑戦してみましょう。

2学期になって、もう一回り大きく成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。



夏休みを元気にすごしましょう !!

1 規則正しい生活をしよう

- 「23時までには寝て、7時までには起きる」を目安に、早寝・早起きをしてふだんの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 一日のうちで一番気温が低いのは朝方、夏の朝はとてさわやかです。夜更かしをせずに早起きをして、午前の涼しいうちに活動を始めましょう。
- 「1日3回、決まった時間に食事をすることが、けじめある生活を送るカギとなります。一日のスタートにとる朝食は、パワーの源です。夏野菜たっぷりの朝食を、家族の方と和やかにいただきます。
- 洗顔、歯みがき。うがい、手洗い。入浴・洗髪。朝の排便。いい習慣が身についていますか？



2 病気やけがを予防しよう

- 感染症を予防しましょう。こまめな手洗い・うがい・顔洗い、咳エチケットを励行し、密閉・密集・密接を避け、室内の換気・掃除をしましょう。「新しい生活様式」の実践例をふまえて、日常生活の工夫や改善に取り組みましょう。
- 冷房による冷えすぎや寝冷えに注意しましょう。室温設定は25~28℃位にし、一日中冷房の効いた部屋にいないようにしましょう。
- 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは、胃腸をこわし「夏バテ」の原因になります。暴飲暴食はやめましょう。また、調理方法を工夫して食中毒を防ぎましょう。
- 過度の日焼けや熱中症に気をつけましょう。ふだんから休養を十分にとり、こまめに水分補給を、適切に塩分補給をしましょう。
- 交通事故や、水の事故、花火の事故に気をつけましょう。危険な場所や不審物には近寄らないようにしましょう。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用は、厳禁です。誘惑に負けない意志、断わる勇気を持ちましょう。



3 心とからだをきたえよう

- 夏休みは体力を蓄えるチャンスです。なわとび、ジョギング等を毎日少しずつ続けることで、いつのまにか力となり、たくましさとなって身についてきます。1日1回は身体をきたえる機会を持ち、気分もリフレッシュしましょう。
- テレビ、パソコン、ゲーム機、携帯端末等の長時間の連続使用はさけましょう。
- 家の手伝いや地域の清掃活動等を積極的にに行い、周りの人とコミュニケーションを図って心豊かにすごしましょう。

4 病気の治療をしよう

- 1学期に実施した歯科、耳鼻咽喉科、眼科、内科などの健康診断の結果から、検査や治療の必要な人には、早めの受診をお勧めします。夏休み中に受診するよう、保護者の方と一緒に計画を立てましょう。
- 毎朝、検温をして体調を「健康観察チェック票」に記入しましょう。体調がすぐれないときは、すぐに家族に相談し早めに受診しましょう。自分の健康状態は、自分でチェックできるようになりましょう。

