

ほけんだより 夏休み号

令和4年7月20日
舞鶴市立和田中学校
保健室



いよいよ夏休みです。中学生の夏は今しかありません。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。長い休みのようですが、^{あんがい}案外あっという間に終わってしまうものです。夏休みに元気に遊び、2学期をシャッキリとした気持ちで迎えるためにも、健康に気を付けた生活を大切にしましょう。



生活リズムを整えよう！



朝のうちに起きて
日の光をあびよう！



毎日同じくらいの時間に
3色しっかり食べよう！



夜更かしすぎないように...
夜はしっかり眠ろう！



夏休みの危険に注意！

夏休みは楽しいことがたくさんあるけれど、自由な時間やいろいろな人との出会いがあるぶん、^{いっぽまちが}一歩間違えば危険なこともあります。自分のことを守れるように気を付けてください。



お酒・タバコ・ドラッグ

。お酒
タバコ
ドラッグには
手を出さない！



友達や大人の人から
すすめられても、きっぱり断ろう。
「少しだけ...」も絶対ダメ！！



夜の^{はんかがい}繁華街に注意

ぞうすい
増水している海や川に
注意



花火など火の^{あつか}扱いに
注意



ネットトラブルに気をつけよう



写真や動画を^{むだん}無断で
アップしない



自分や友達の
個人情報のをせない



人を傷つける
書き込みをしない

ネットで知り合った
人と会わない



保健室からのお知らせ

1 学期の健康の記録と生活の記録を配布しています /

今日みなさん一人一人に、1 学期の健康の記録と健康観察のまとめを配りました。

健康の記録には 1 学期に行った健康診断の結果をのせています。健康観察のまとめにはみなさんが毎日記録してくれた健康観察の内容をグラフにしてのせました。

1 学期、どんなことをしたかな？、どんな風にすごせていたかな？、と思い出しながら睡眠・朝ごはんを含めた生活習慣や心身の状態を振り返ってみてください。

長期休暇を利用して、病院受診をお願いします！ /

健康診断の結果、詳しい検査やお医者さんの治療が必要だと診断された人にはお知らせをわたしています。

平日に自由な時間が増える夏休みは、病院を受診する良い機会です。「自覚症状がないから」、「面倒くさいから」、などと体の悪いところを放置しないようにしてくださいね。自分のからだを大切にしてください。

特に、歯の治療は初期の対応が大切です。手が付けられなくなってからだと、最悪の場合、歯を抜かなければならなくなってしまいます。また、視力の低下には、ただ「目が悪くなっている」のではなく、違う病気がかかっていることがあります。いきなり、眼鏡屋さんに行ってもメガネを作るのではなく、眼科医の診察を受けるようにしてください。

病院に行った人は、受診報告書を保護者の方からお医者さんに書いてもらって、学校に提出をお願いします。

夏休みの健康チェックカード

保健室からの夏休みの宿題は、毎日の健康チェックカードです。

学校での健康観察と同じように、寝た時間・起きた時間・体温・体調・朝ごはんを記入していきましょう。

毎日書けなくても大丈夫です。「部活のある日は書く」、「平日は書く」、「出かける時に書く」など、「健康観察が必要な時」を考えた記入してください。

9 月の予定

9月1日(木)は

2 測定です。

体操服を持ってきましょう。



蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い!
蚊に刺された!

チューチューと血を吸い、
肌をかゆくさせて、みんな
を困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が
大好き。何色かわかりますか?



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう



長そでや長ズボンで、
肌が出る部分を減らそう