

# ほけんだより \*夏休み号\*

令和3年7月20日（火） NO.5 宝泉中学校 保健室

明日から待ちに待った夏休みが始まりますね。勉強や部活動を頑張る人、家族でお出かけをする人など、それぞれ計画を立てているかと思います。暑さも本格的になりますので、部活動の時は熱中症に気をつけてください。また、事故のないように交通ルールをきちんと守り、有意義な夏休みを過ごしましょう！2学期にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！



## \*2学期の身体測定について\*

実施日	項目	対象	時間	注意事項
9月1日（水）	始業式			
2日（木）	身長・体重測定	3年生	放課後	体操着の半袖・ハーフパンツを忘れずに持ってきてください。
3日（金）		2年生	放課後	
		1年生	放課後	

## ◇夏休みを元気に過ごすポイント4つ！◇

夏休みは、学校を離れて自由な時間が多くなるぶん、生活リズムが乱れがちに…。体調を崩さないために、体や心を休めながらも、規則正しい生活を心がけましょう！2学期が始まる1週間前になったら、学校に行く日と同じような生活リズムに少しずつ戻すようにしましょうね。

- POINT ①早起き**
- POINT ②朝ごはん**
- POINT ③水分補給**
- POINT ④お風呂**

毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や運動をするのも良いですね。	寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。	熱中症は室内でも起こります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給を。	シャワーだけで済まらず、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって1日の疲れを取りましょう。

## ～夏休み中も健康観察表の提出は続きます～

夏休み中も、部活動に参加するときには「健康観察表」を顧問の先生に提出してください。部活動がない日でも、**①その日の自分の体調を確認するため、②体調が悪くない始めた日の確認をするために**、毎日記録に残しておきましょう。“体の声”を聞いて、自分の体調に合わせた対応ができるようにしましょう！！



## ◆ネットトラブルに巻き込まれないために◆

SNSに書き込みをしたり、動画を見たり…ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方を間違えるとキケンも多くひそんでいます。一度投稿した情報をネット上から完全に削除することはできません。この先の受験や就職、結婚までついて回ることになるかもしれません。ルールを守り、よく考えて利用しましょう。

悪口やうわさ話を書きこまない		自分や友達の個人情報のをせない	
裸の写真や動画を送らない		無断で写真や動画のをせない	
ネットで知り合った人には会わない		<b>困ったことがあれば、 すぐに大人に相談しよう!!</b>	

## 夏休み アウトメディア<sup>®</sup> チャレンジ!

メディア(テレビ、ゲーム、インターネットなど)から離れて過ごす時間を作りましょう。

**初級** 1日3回  
ごはんを食べるときは  
メディアから離れる

**中級** メディアと関わるのは  
1日2時間までにする

**上級** 1日中、メディアから  
離れて過ごす

おうちの人と相談して  
チャレンジしてみよう!



## 各クラスの歯科治療状況です (7月13日現在)

クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	17人	9人	52.9%	2年4組	14人	2人	14.3%
1年2組	19人	8人	42.1%	2年5組	14人	4人	28.6%
1年3組	18人	6人	33.3%	3年1組	10人	2人	20.0%
1年4組	16人	7人	43.8%	3年2組	15人	6人	40.0%
2年1組	15人	3人	20.0%	3年3組	9人	1人	11.1%
2年2組	14人	1人	7.1%	3年4組	14人	3人	21.4%
2年3組	14人	1人	7.1%	67組	5人	3人	60.0%
全校	194人	56人	28.9%				

☆夏休み前、歯科の未受診者へ再度「受診のおすすめ」を渡しました。クラスの治療済みの人も徐々に増えてきています。レッドカードをもらう前に、早めに治療を済ませましょう。

最初は白色

➡

夏休み前は  
黄色  
(イエローカード)

➡

冬休み前は  
赤色(レッドカード)



万一、交通事故にあっってしまったとき、病気やけが・熱中症で入院してしまったときは、学校や担任まで連絡をお願いいたします。

宝泉中学校の電話番号：0276-31-4177