

保健だより 夏休み号



令和6年7月19日 鯉川中学校

発行責任者：角田 敏文

文 責：中田 美咲

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、学校がある日に比べて生活リズムがとても乱れやすくなります。生活リズムを保つために、自分はどのように過ごせばよいのかをしっかりと考え、健康・安全で有意義な時間を過ごせるようにしていきましょう！！2学期、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

～夏休みの過ごし方～

1. 生活リズムを整えよう

夏休み中に生活リズムが乱れてしまうと、体内時計がずれてしまい、2学期に体調を崩す原因になります。部活動や習い事がない日でも、**毎日「早寝・早起き・朝ご飯」**を心がけて過ごしましょう。**昼寝のしすぎにも注意です△**



2. 事故やケガに注意しよう

部活動や運動の際は、**ストレッチなどの準備運動・整理運動**をしっかりと行い、ケガを予防しましょう。また、夏休み中は外出する機会も増えると思います。海や川での事故や交通事故、外出先での思わぬ事故など、学校での生活よりもケガや事故にあいやすくなりますので、**常に安全な行動**を心がけるようにしましょう。

3. 熱中症に注意しよう

1学期同様、夏休み中も熱中症に注意が必要です。**のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給**をすることが大切です！部活動など汗を多くかく時は、**塩分タブレットや経口補水液**を持っていきましょう。また、帽子の着用や涼しい服装でいることも熱中症対策になります。無理せず、自分の体調と相談しながら活動しましょう！

★室内でも熱中症になります！室内でも水分・塩分補給を忘れずに！！



4. 受診・治療を済ませよう！

1学期の健康診断の結果から**受診のお知らせをもらった人**は、この夏休みがチャンスです。しっかり治療した健康な状態で、2学期を迎えられるようにしましょう。また、部活で身体を痛めている人、その他身体のことで気になることがある人は、夏休み中に医療機関を受診しておくといいですね。

5. アウトメディアに挑戦してみよう

アウトメディアとは、**メディア機器**（テレビ、ゲーム、パソコン、インターネット、スマートフォン、タブレットなど）を使わない時間をもつということです。スマホ・テレビ・ゲームに費やしていた時間を使って、**いつもと違う新しいことに挑戦**してみましょう。夏休みは新しいこと、新しい趣味を見つける良い機会です。新しい自分を発見してみましょう！



《保護者の方へ》

1学期に実施いたしました各種健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。**検診当日欠席をした生徒**及び、**健康診断の結果、治療や再検査が必要のある生徒**のご家庭にはお知らせを配付しております。

夏休みを利用して、病院受診等よろしく願いいたします。また、受診後は学校への**受診報告書のご提出**をお願いいたします。