



ほけんだより 7月



札幌市立日章中学校
2024年7月18日
NO.9

毎日暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？

1学期も残り1週間となり、もうすぐ夏休みが始まります。皆さんはどんな計画を立てていますか？

自由な時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです。そして、同時にあなたの意志力が問われる時でもあります。夏休みの長さは決まっていますが、その中身を決めるのはあなたです。どうぞ、健康で充実した夏休みでありますように。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！

早寝早起きは健康生活の基本！



生活リズムを崩さないように気を付けよう！

暑くて食欲がなくても3度の食事はしっかり取る！

お菓子の食べ過ぎにも注意！！



午前中の涼しいうちに勉強をしよう！ 適度な運動も忘れずに！



清涼飲料水の飲みすぎに注意！

水分補給はとても大切！
でも、糖分の取りすぎには気を付けよう。



エアコンの効きすぎに注意！

外気温との差は5℃以内に！



帰宅時間は必ず守って！

夏休みの解放感に流されないで！
暗い夜道は危険がいっぱい！



夏休みは検査・治療のチャンス！

普段は部活動や塾などで忙しく、病院へ行くことができない人も多いためです。この機会に検査・治療することを保護者の方と相談してください。

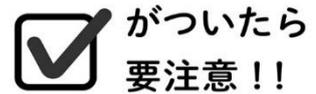
医療券は、夏休み中はすぐに発行できないことがあります。必要な場合は早めに学校へご連絡ください。



夏休み、自由な時間が増えますね



スマホ依存チェック!



1項目でもチェックが付いた人は要注意!



SNS に振り回されていませんか?

SNS は世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなどのメリットを感じている人も多いと思います。一方で、SNS を通じた心ないコメントに心を痛めたり、文字のみでのやりとりで誤解が生まれ、悩んだりする人も少なくないようです。もし、SNS でのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマホのスイッチを OFF にしてみることも時には大切かも。最も大切なことはあなた自身の心と体の健康を守ることです。



大切な自分の時間をスマホに奪われていませんか? 自分とスマホの関係を少し見直してみてもいいかもしれません。