



じどうようほけんだより

ぽかぽか

R8.7.24 発行

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。保健室からは、夏休みを元気に乗り切るための合言葉を紹介します。

なつバテにならないようにしましょう



冷たいものは内臓に負担がかかり、胃腸の働きが低下するため、食べ過ぎや飲み過ぎに気を付けましょう。適度に運動をしたり、湯船につかったりして、体を内側から温めるようにしましょう。

つかれをとるために…



暑さのため、体はいつもよりも疲れやすくなっています。夜更かししたりせずに、しっかりと睡眠をとることが大切です。夜型の生活に慣れてしまうと元に戻るのは、とても大変です。なるべく学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。

やさしいところでおてつだい！



夏休みは、たくさんお手伝いができるチャンスです。洗濯物をたたんだり、お風呂掃除をしたり、お皿洗いをしたり……。他にも探せばたくさん見つかりそうです。いつもは、やってもらっていることを、自分から進んでお手伝いすることができたら、とっても素敵ですね。

すいぶんほきゅうで、ねっちゃんしょうぼう

喉が渴いたと感じる前に、こまめに飲むことが大切です。一度にがぶ飲みせず、1回に飲む量は150～200mlを目安にしましょう。

みんなげんきに、またあおうね！

長い休みの間、交通事故や水の事故には十分に気を付けるようにしてください。手洗い・うがいなどの感染症対策も忘れずに。

夏休み明けに元気な姿を見させてくれることを楽しみにしています。



なつやす まえ つか かた かんが 夏休みの前に… スマホや SNS の使い方を考えよう！

スマホや SNS は便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのけんかやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していませんか？

① ふざけて友だちをからかうようなことを書く

⇒冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

② 自分の名前や写真をアップする

⇒住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、自分のところに来るかも。



こま 困ったことがあったら相談しましょう

⇒よくわからない請求書（お金の支払い）が来た、SNSで知り合った

人に、リアルで会おうと誘われたなど、困ったことがあったら、一人で行動する前に必ずお家のひとに相談するようにしてください。

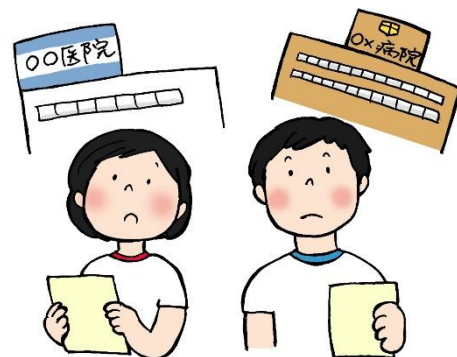
保護者の方へ



今年度実施した健康診断において、お知らせカード（治療勧告書）をもらったけれど、まだ受診していない場合については、ぜひ長期休みを利用して医療機関を受診しましょう。（※ 以前から継続して受診している場合については、この限りではありません。）

特に、虫歯については、自然に治癒することはありませんので、重症化する前に治療をしてください。

受診後は治療勧告書の提出の御協力をよろしくお願いいたします。



スポーツ振興センターの災害共済給付制度には時効があります。病院などを受診した月から2年以内に、書類がスポーツ振興センターに届かないと給付が受けられなくなります。

お手元に病院や整骨院で書いてもらった「医療等の状況」があるという人は、お早めに学校まで提出してください。

