

ほけんだより 7月

令和4年
夏休み直前号
滝ノ水中学校 保健室

充実した夏休みのために

step 1

健康の目標をたてよう

step 2

計画的に過ごそう



- 起きる時刻： 時 分
- 寝る時刻： 時 分
- 歯みがき： 1日 回



最初の1週間の過ごし方が決め手です。

夏休みが始まります。時間に余裕のある夏休みは、ついダラダラ過ごしてしまいがちです。やりたいことを書き出して、充実した夏休みにできるといいですね。

また、7月に入り県内でも新型コロナウイルスの感染者数が増加してきています。夏休みは部活動の大会があったり、旅行に出掛けたりと、たくさんの方が集まる場所に行く機会も増えます。熱中症に注意しながら、手洗い、マスク、換気、密を避けるなどの感染症予防対策を引き続き行っていきましょう。

「夜10時までに寝る」「3食バランスよく食べる」など自分なりの健康目標を立ててみてください。私（ ）は普段運動不足なので、夏休みには動画を見ながら行う「宅トレ」を毎日頑張ります！

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動（熱中症には注意！）

もし生活リズムが乱れてしまったら、朝起きてすぐに陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。また、夜寝る前のスマホ、ゲーム、テレビを控えましょう！



一学期に行われた健康診断の結果、受診の必要がある人には治療のすすめを配付しました。すでに病院を受診し、結果を学校に提出してくれた人もいます。

普段はなかなか病院へ行く時間がないという人も、時間に余裕のある夏休みは受診するチャンスです！夏休みの間にぜひ受診をしましょう。

<視力>

1年	2年	3年
34%	33%	21%

<歯科>

1年	2年	3年
12%	13%	4%

7月13日時点での滝ノ水中学校の「視力」と「歯科」の受診率（小数点以下四捨五入）です。

歯科については、配付して間もないこともあり、まだ受診していない人が多いです。夏休み明け、たくさんの受診報告を待っています！

SNSの書き込みに気をつけて



- ①人の愚口、批判をしない
- ②個人情報を書かない
- ③自分や他人の写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と直接会わない

友だちだけでなく、多くの人とやり取りできるSNS。便利で楽しいツールですが、ルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。タブレットの持ち帰りも始まりました。SNSやインターネットを使う時のルールやマナーをもう一度確認しておきましょう。

… 保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける



#8000に関する
厚生労働省の
HPは
コチラから



夏休み中は普段の生活と異なる状況・場面が増え、外出先や夜間にお子様が悪化する恐れも考えられます。いざという時にご活用いただく手段として、お知りおきいただければと思います。

9月の「健康観察カード」は、9月1日に配付する予定です。9月1日の朝の体温、風邪症状の有無については、各自で記録をお願いします。

★まちがいさがし★

7つのちがいをさがそう！



見え…家の中の引き戸/女の子が持っているうさぎ(扇子)/トランプの荷台のスコップ/自転車のサドルの高さ/男の子が持っているカゴのトランプの枚数/灯籠の穴の位置/左手前の茂み