

ほけんだより



令和7年7月18日
第三中学校 保健室

夏休みが始まります。部活、勉強、旅行、お出かけ・・・楽しい計画がたくさんあることでしょう。せっかくの長期休みです。身体と心の健康に気を付けながら、充実した夏休みにしてくださいね。“自分ケア”を大切に😊

1. 生活リズムを整える

夜更かしや朝寝坊をし過ぎない。
学校へ行っている時と同じように
毎日同じくらいの時間に寝て起きて
ご飯を3食しっかり食べましょう!



2. スマホ・ネットとの付き合い方

長期休みはルールを見直すチャンス!
自分に合った利用時間、使用方法を
家族と一緒に考えてみましょう。



3. 早めの受診



やりたいことが多い夏休み。部活、勉強
遊び・・・計画的に過ごしましょう。受診の
すすめをもらっている人は、ぜひこの期
間に受診してくださいね!!

4. 心のセルフケア

楽しいことがたくさんある夏休み、その一方で
「なんとなく元気が出ない」「イライラする」
そんな時もあるかもしれません。ちょっと立ち止まって自分
の気持ちに目を向けてみて、誰かに話してみるのも◎



終業式の日に、「定期健康診断の記録」を配付します。

1学期に実施した健康診断の個人記録票です。問題がなかった項目は「斜線」になっています。また、各健康診断の結果、受診をした方がよい人には、その都度「受診のすすめ」を渡しています。普段よりも時間がある夏休みが受診のチャンス! 早めの受診をお願いします。

お知らせ

2学期身体測定

3年生:9月3日(水) | 校時~
2年生:9月4日(木) | 校時~
1年生:9月5日(金) | 校時~

熱中症を予防して夏を元気に過ごそう!



保健委員会で熱中症対策の掲示物を作成しました。裏面に掲載します。実物は1・2階の昇降口に掲示してあります。夏休み中の部活動はかなりの暑さの中での活動になります。それぞれの場所で熱中症指数を確認しながら活動しますが、一人一人、準備と予防をしっかりして安全に活動できるように対策内容を確認しておきましょう!

適切な塩分補給<朝はお味噌汁や梅干しを食べてくると good!>	食事をしっかりとる<朝昼晩、毎日3食栄養バランスを考えて食べましょう>
十分に睡眠をとる<8時間睡眠!しっかり寝て体力を回復しよう>	こまめに休憩をする<暑さに合わせて休憩を増やそう。休憩中は身体を冷やして熱を冷まそう>
適切に冷房を利用する<寝る時はタイマーを活用したり冷えすぎないように温度を設定しよう>	こまめに水分補給<運動をしている時はスポーツドリンクで塩分も補給しよう>
涼しい服装をする<風通しがよく速乾性のある物を。下着も着よう>	日差しを避ける<帽子や日傘を活用しよう>
冷却グッズを活用<氷のうや冷やしたタオルで身体のクーリングを>	暑さ指数に注意<気温や湿度とともに、暑さ指数もチェックしよう>

