

# ほけんだより

夏休み ver.

令和4年度夏休み号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

待ちに待った夏休みですね！今年の夏休みはどのように過ごしますか？最近では夏休みといっても新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、遠くに出かけたり大人数で集まったりは自粛ムードでした。今年は制限も緩和されつつありますが、まだまだ油断はできません。基本的な感染症予防は忘れずに、楽しむところは精一杯楽しむ夏にしてくださいね☆



夏の夜空に咲く花「花火」

「予防」が  
大事です

## 水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで  
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ  
運動をする



おうちの人や係員  
さんの指示を守る



水の中や近くで  
ぶざけない



時間を決めて  
休けいをとる



体調が悪いときは  
無理をしない

## 夏休みといえば…受診のチャンス！！

4月に行った歯科検診と視力検査の結果はすでに配付しています。受診が必要な人で、まだ受診が済んでいない人は夏休み中に受診をお願いします。受診が済んだ人、済んでいる人は学校までお知らせください。

また、健康の記録を配付しています。4月からの健康診断の結果を記載しています。おうちの方と一緒に確認をして、2学期の始業式の日忘れずに持ってきてください。

### ☆へるしー献立募集☆

へるしー献立の募集を行います。

夏休み中に健康的なメニューを考えてみてください。余裕のある人は実際にお家で作ることに挑戦してみましょう！

応募された作品の中から、特に良い作品については、給食の献立に採用されます！みなさんの工夫をこらした作品を楽しみにしています☆

### 夏休みヘルプ口実施！

夏休みの期間、毎日(8/11~8/16を除く)ヘルシープロジェクトのチェックを行ってください。目的は、夏休み期間も生活リズムを崩さないように意識して過ごしてもらうためです。休みだからといってダラダラと過ごすことのないようにしてください。提出は始業式9/1(木)です。忘れずに毎日チェックしましょう。

# コロナ×熱中症～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

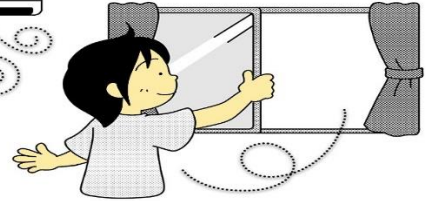
マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて飲みましょう！

エアコン

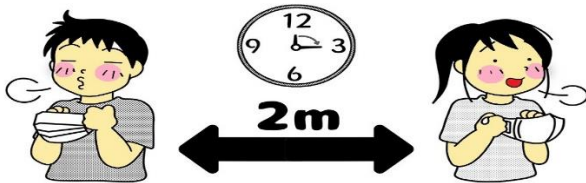
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしよう！

時間

距離



距離をとってマスクを外そう。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体づくり、  
基本はよく食べて、よく寝ること！



## ・・・おうちの方へ～子ども医療電話相談事業について～・・・

休日・夜間等で医療機関が受診できず、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に小児科の医師や看護師に電  
話で相談できる制度が「子ども医療電話相談事業」です。

### <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、対処や受診先に関するアドバイスを受ける

実施時間等の概要については、厚生労働省のホームページで確認でき  
ます。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増えます。いざ  
というときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。

【厚生労働省ホームページ】

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



#8000 に関する  
厚生労働省の HP  
はこちらから



お知らせ

姫戸中学校のホームページより、カラーのほけんだよりをご覧ください。

右のQRコード、もしくは下のURLよりご覧ください。

ほけんだよりの他、生徒たちの様子も随時更新中です☆

URL：<https://jh.higo.ed.jp/himedo/>

