

ほけんだより

夏休み Ver.

令和2年7月
上天草市立姫戸中学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。2週間の夏休み、どのように過ごすかはあなた次第です。学習をしたり、スポーツをしたり、家族とゆっくり過ごしたり、みなさんなりの充実した夏休みを送ってください。2週間の夏休みを無駄にすることが無いようにしましょう。また、休みだからといって、1日中ダラダラと過ごしたり、昼夜逆転したりすることが無いように、規則正しい生活を送りましょう。



夏休みに、治療に行きましょう！！～保護者の方へ～

健康診断の後、再検査や治療などが必要な結果が出た場合には、「結果のお知らせ」を配付しています。「結果のお知らせ」を受け取った人は、夏休み中に受診をお願いします。

受診の際は、病院に「結果のお知らせ」を渡し、記入してもらい、治療が済みましたら、その用紙を担任に提出していただくようお願いします。（もし忘れていた場合は、治療が済んだことを柴田または担任にお伝え下さい。）

夏休みは受診のチャンスです！



夏休み太りに注意してください…



- 暑い夏、汗をかく、冷たいものが欲しくなる。アイス…甘いジュース…ついつい、手が伸びてしまいますよね。さらに、外は暑いから家の中に引きこもる…なんてこともあるかもしれません。
- 夏休み、生活が不規則になりがちです。運動量も減ってしまいます。しかし、食べる量は変わらない、むしろ増えているなんてことも。たくさん食べることはいいことですが、食べる量ばかり増えて、運動量が減ると、おのずと体重が増えてしまいます。体重管理をしましょう。

間食のしすぎに注意して！

肥満を招く



栄養が偏る

◎間食をするときは、量や時間を決めるなど、食べすぎない工夫をすることが大切です。

冷やすと感じにくい？！

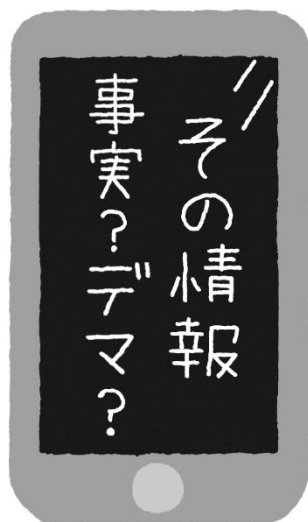
糖分は意識して控えめに



インターネット・SNSの使い方は大丈夫？

近年、スマートフォンが多く普及^{ふきゅう}し、中学生でも持っている人は少なくないと思います。

すぐに電話をかけられたり、調べ物ができたりと、大変便利なものですが、使い方を^{あやま}誤ると、とても危険な物になってしまいます。メディアの使用方法をもう一度家庭で話し合われて、安全に使用できるようにしましょう。



「かちもない」をチェック!



- ① 書いた人は誰か
- ② 違う情報と比べたか
- ③ 元ネタ(根拠)は何か
- ④ 何のために書かれたのか
- ⑤ いつの情報か



場^{かっこう}に適した恰好を!!

夏休み、出かける人も多いと思います。出かけるときは、感染症対策を忘れずに行いましょう。

また、キャンプやハイキングなどに出かけるときには、暑いからといって、^{ろしゅつ}露出の多い^{かっこう}恰好をしていくと、虫に刺されたり、ケガをしったりする危険性が高くなります。その場^{かっこう}に応じた恰好をするようにしましょう。



日射しをブロック! 紫外線対策

つばのある帽子



長袖/アームカバー

日焼け止め



日傘



サングラス