



保健だより ～夏休み特別号～

令和8年7月17日
大矢野中学校
保健室 杉本

元気で充実した夏休みにしよう！！

いよいよ明日から夏休みですね。夏休みはどう過ごしますか？計画を立てたり、楽しみにしたりしている人も多いと思います。夏休み中も元気に過ごすためには、バランスが大切です。あれもしたい、これもしたいと、たくさんしたいことがあると思いますが、メリハリを付けて、ワークライフバランスの取れた夏休みにして欲しいと思います。

～ワーク（勉強・部活）ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に～

勉強

<ポイント>

- ◎具体的な目標・計画を立てる。
- ◎健康に負担がかからない計画にする。
- ◎休養や気分転換のための時間を取る。

<ワンポイントアドバイス>

時々目は休めましょう！

ノートや教科書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

生活リズム

<ポイント>

- ◎毎日決まった時間に起きる。
- ◎1日3食、食べる。
- ◎夜更かしをせず、日付が変わる前に寝る。

<ワンポイントアドバイス>

1日3回の歯みがきも忘れずに！
丁寧に磨きましょう！

SNSや動画の視聴で夜更かしに要注意！
夜はスマホも休む時間にしましょう。

部活・駅伝練習

<ポイント>

- ◎水分・塩分をしっかり補給する。
- ◎ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行う。
- ◎運動後はしっかり休養を取り、疲労回復。

<ワンポイントアドバイス>

お風呂で疲労回復！

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行が良くなり、筋肉の疲労をやわらげることが出来ます。

気分転換

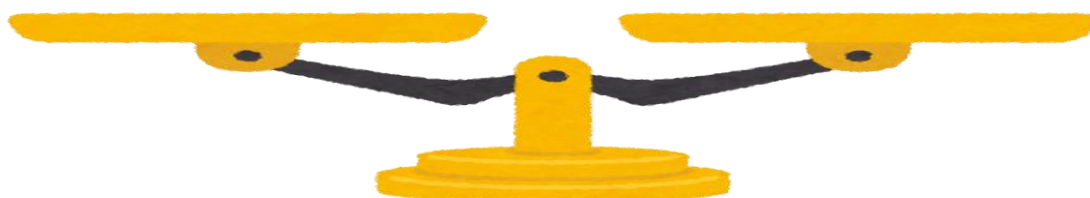
<ポイント>

- ◎1日のうちに、短時間でも、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ◎ぼんやりできる時間も必要。
- ◎過ぎたことは忘れるのも大切。

<ワンポイントアドバイス>

体を動かしてリフレッシュ！

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュ出来ます。



夏の部活動！熱中症にくれぐれも気を付けて！！

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です

夏は歯医者さんへ！！目指すは大中むし歯ゼロ！！

歯科検診の結果、むし歯や歯石、要注意乳歯など歯医者さんでの治療が必要な人は、夏休み中に治療を済ませておきましょう。特に3年生は、大事な高校入試の時に「歯が痛くて集中できない」ということにならないように早めに治療を終わらせておきましょう。どのクラスが一番早く治療を終えることができるでしょうか？夏休み明けに治療状況をお伝えします。

<歯科検診の結果：治療が必要な人>

	1年生	2年生	3年生
1組	8人 (治療済み0人)	12人 (治療済み0人)	10人 (治療済み0人)
2組	4人 (治療済み0人)	4人 (治療済み0人)	8人 (治療済み1人)
3組	6人 (治療済み1人)		3人 (治療済み0人)



健康診断の結果を見直しましょう



みなさんが、楽しみにしている夏休み♪夏休み中に必ずして欲しいことがあります。それは、健康診断の結果の「見直し」です。受診・治療の必要がある人には個別にお知らせを配付しています。夏休み期間を利用し、なるべく早く医療機関を受診してください。

また、健康診断で異常がなかった人も、歯科での歯のクリーニングや眼鏡・コンタクトを使用している人は眼科で定期検診を受けましょう！

4月から6月にかけて実施した身体測定や各種健康診断の結果一覧を配布しています。体の成長や健康診断の結果をみて自分の体のことを考えるきっかけにして欲しいなと思います。