



日高市立武蔵台小中学校
令和5年7月21日(金)

後期課程 保健室発行NO.7

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう

夏休みが始まります！

いよいよ夏休みが始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごす予定ですか？夏といえば、花火、お祭り、プールに海水浴、キャンプやバーベキューなど、どれも楽しいイベントですが、夏のレジャーは危険もたくさんあります。火を使うときはやけどや火事に注意！川や海では水の事故に注意！野外で活動するときは日焼けや虫刺されに注意！お祭りなどではタバコやお酒などの誘惑に注意！！長い夏休み、健康に過ごして、新学期にまた元気な姿を見せて下さいね♪



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！

保健室からの宿題

- その1 生活リズムを整える (早寝・早起き・朝ごはん)
- その2 毎日はみがき (朝昼晩、食後)
- その3 健康目標を立てて実行する (嫌いな食べ物克服、ゲーム1日1時間、早朝ジョギング 等)

長い長〜い夏休み。各教科から宿題が出ていますが、保健室からもみなさんに夏休みの宿題を出しま〜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！)

「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。ふだん部活動で時間がない人も、塾や習い事で時間がない人も、夏休みはいつもより時間の余裕ができるはずです。疾病や異常があった人は、ぜひこの機会にお医者さんへ行って治療しましょう。とくにむし歯がある人はお早めに～！