

ほけんだより

令和3年7月20日
塩竈市立第二中学校

明日から夏休みが始まります。普段より自由な時間が持てる人も多いと思います。楽しい夏休みを過ごすためには、まず健康であることが大切。夏休みだからといってだらだらと過ごしてしまうのではなく、早寝・早起きなど生活リズムや毎日の過ごし方を意識して、元気で充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

また、熱中症や新型コロナウイルスにも気を付けて、夏休み明けに向けて元気を充電してきてください。元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

健康目標 夏休みを健康に過ごそう

寝よう！

しっかり寝て、体と脳の疲れをとろう。



水分をとろう！

のどが乾いていなくても水分はこまめにとりましょう



食べよう！

元気のもとは食事から



汗をかこう！

いい汗かかっている？



糖分の取りすぎに注意
普段の水分補給はお茶か水がおススメです。

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています？



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

暑さに負けず、からだを動かそう

ひき続き感染予防のための行動も忘れずに！ 外出後はていねいな手洗いを！！

他にも健康のためにできることがあるかな？・・・考えてみよう。

新型コロナウイルス感染症については、オリンピックなどにより人流の拡大が予想され、感染拡大の心配があります。皆さんも夏休み中は外出する機会も増えるかもしれませんが、感染予防を意識した生活を続けてください。また、体調が少しでもいつもと違うなと感じたら、お家の人に相談し、無理をしないようにしましょう。



☛夏休みは治療のチャンス！

夏休みは治療のチャンス



健康診断後の病院受診は終わっていますか？

学校の健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは病院で詳しく調べなければわからないことも多いのです。

時間のある夏休みは受診のチャンスです！特に歯科，眼科は受診が必要な人が多いはず。受診時には学校から配布した健康診断結果の下部の医療機関記入欄を記入してもらい，学校に提出してください。（治療済みの場合は，おうちの方がご記入ください。）

<生徒の皆さんへ>

新型コロナウイルス感染症は，感染者数が減る様子がなく，心配な日々が続いています。また豪雨による災害など，全国各地で大きな被害が起きています。こうした報道をみて心を痛めている人も少なくないでしょう。

また毎年のように夏休み中には，水難や火事，交通事故や事件などに巻き込まれた中学生のニュースが報道されます。事故や事件，災害と言うのは予想しない場面でおこるもの。自分だけは大丈夫という気持ちを持たず，いろいろな場面で慎重に注意深く行動することが，夏休みは普段以上に必要だと肝に銘じて生活を送ってください。



危険な場所へは
近づかない！！

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様には，毎朝の検温やマスクの準備等，様々な場面でご協力いただき，ありがとうございました。コロナ感染については，まだまだ予断を許さない状況です。今後も，検温やマスク着用などが続きますが，引き続きご協力をよろしくお願いいたします。（夏休み中も，健康管理のためにも検温シートへ記録をお願いします。）

