

ほけんだより No.5

令和7年7月16日
柏崎市立東中学校 保健室

一週間後には、皆さんお待ちかねの夏休みがやってきます。今から夏休みの計画を立てている人もいるかもしれませんがね。休み明けには、楽しかった思い出をぜひ聞かせてください。

そして、長い夏休みは治療のチャンスです。定期健康診断の結果、受診の必要がある人にはお知らせを配付しました。気になる症状のある人や未受診の人は、ぜひこの期間に医療機関を受診しましょう。受診の結果は保健室まで提出してください。



◇ 夏を元気に過ごすためのポイント ◇

1. 学校がある日と同じ時間に起きる



朝起きたら日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

2. 朝ごはんをしっかり食べる



朝食をしっかり摂ることは夏バテ対策にもなります。

3. ご飯を食べたら歯をみがく



だらだら食べはむし歯のもと。食後の歯みがきを習慣にしましょう。

4. 適度に運動する



無理のない範囲で、夏休み中も体を動かしましょう。水分補給を忘れずに！

5. メディア利用のルールを決める



おうちの人と利用のルールを確認しましょう。やりすぎ注意です。

6. 毎日決まった時間に寝る



休日でも夜更かしはせず、睡眠のリズムを一定に保ちましょう。



S N S に 注 意 ！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見と交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



毎年多くの「水の事故」が発生しています。もしもの時は、慌てずに仰向けに浮いて待ちましょう。おぼれている人を見かけたら、泳いで助けに行くことはせず、まずは119番通報をしましょう。



保護者の皆様へ

健康診断の記録について

今年度の定期健康診断が予定通り終了しました。健康診断へのご協力ありがとうございました。
保護者面談時に、「健康診断の記録」を封筒に入れてお渡します。記録はご家庭で保管をお願いします。
保健連絡封筒は今後も繰り返し使用しますので、学校へご返却ください。

夏休み中の感染症罹患について

夏休み中、コロナやインフルエンザ等の出席停止になる感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。
(8月9日～17日までは学校閉庁日です。)①部活動等で夏休み中に登校する予定がある、②8月25日の登校日に出席停止期間がかかる、という場合には療養解除届や登校許可証のご提出もお願いします。



出席停止となる感染症

- 新型コロナウイルス感染症 ○インフルエンザ ○百日咳 ○麻疹
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ○風しん ○水痘(みずぼうそう)
- 咽頭結膜熱 ○結核 ○髄膜炎菌性髄膜炎 ○溶連菌感染症 ○その他の感染症



※各種様式は学校ホームページよりダウンロードできます。