

# すこやか

柏崎市立瑞穂中学校

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、体調はいかがですか？

気が付けば、夏休みまで2週間となりました。夏休みの1か月は長いようでも、目的もなくダラダラ過ごすであっという間に終わってしまいます。部活動や体育祭練習と何かと多忙で、ゆっくり休む暇もないかもしれませんが、御家庭でも、お子さんと夏休みの過ごし方のルールや頑張ることなどを決めて、夏休みを有意義に過ごせるように御協力をお願いします。

## 夏バテ予備群になっていませんか？



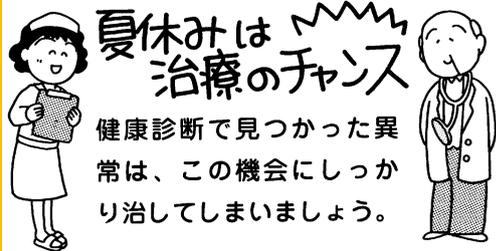
## 個別の健康診断結果を配付しました

4月から実施してきました健康診断への御協力大変ありがとうございました。

先日、個人個人の健康診断結果を配付しました。お子様の成長の様子やからだの様子を御確認ください。カードではなく1枚の用紙でお渡ししましたので、回収はしません。御家庭で保管してください。保健関係書類袋のみ夏休み前にお返してください。御不明な点がありましたら、養護教諭にお尋ねください

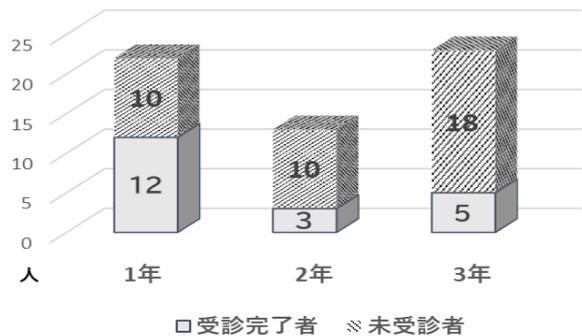
## 夏休みの過ごし方

- 寝る時刻・起きる時刻を一定に保つ。
- 三度の食事をきちんととる。
- メディア時間の短縮を心掛ける。(寝る前のスマホ・ゲーム・PC等は、時間を決めて、ダラダラ続けることを避ける。)
- 屋内だけでなく、屋外でも活動する。
- 熱中症に注意する。(水分補給等)
- 引き続き、感染症対策も忘れない。

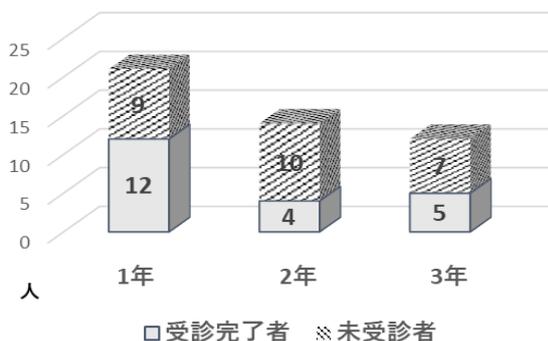


7月7日現在の受診状況は、グラフの通りです。2・3年生の受診完了者が少ない状況です。今まで忙しかった、という人も、夏休みを利用してぜひ受診をお願いします。

## 歯科



## 視力・眼科



## 耳鼻科

