

一学期も残りあとわずか。間もなく夏休みに入り、普段はできない経験がいろいろとできると思います。梅雨明けの気温差に対応できるように、今のうちから体調管理をしっかり行い、計画的に充実した夏休みを過ごしてください。



夏休みの生活～こんなことに気をつけよう～

1. 規則正しい生活をしよう

ゲームやTV、友達とラインでおしゃべり等々、夜の時間は楽しみかもしれませんが、早寝・早起き・朝ごはんの習慣はしっかり守りましょう。



2. 食事に注意し、適度な運動をしよう

エアコンのきいた室内でばかり生活していると、冷房病になるといわれています。頭痛や肩こり、腹痛、食欲がなくなり、むくみやすく、何をしても疲れを感じて気力もなくなってしまいます。体調が悪いからと、休養をとってばかりいるとますます症状が悪化します。暑くても、適度に体を動かし汗をかくことも必要です。そして、お風呂では湯船にしっかりつかって体を温めましょう。暑いときに熱いものを食べるのも体に必要です。

冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて消化する力が落ち体調をくずす原因になります。



3. ちょっとした気のゆるみに注意

夏休みの開放的な気分と、夏祭りや友達とのお出かけ、親戚の集まりなど普段とは違う生活が待っているのも夏休みです。

だからといって、ダメなものはダメ！タバコやお酒など法律でも禁止され、未成年の体に良くないものはしっかりと「ことわる勇氣」を持ちましょう。



4. 水の事故、交通事故など事故に注意

暑くなると増えるのが、川や海での水の事故です。急に深くなったり、流れが速かったり、また、山の方で大雨が降って急に水かさが増したりと危険がいっぱいです。また、自転車での危険運転に注意して、事故にあわないようにしましょう。



5. SNSの使い方注意

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、自分のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から周りの人の個人情報までわかってしまうことも。SNSでのやりとりが増えてしまう夏休み。投稿は慎重に！！

保護者の方へお知らせ

～【治療のお勧め】夏休み中に必要な治療をしておきましょう～



春の健康診断で、歯科や眼科・視力などで治療や相談が必要な生徒には、すでにお知らせさせていただいております。ぜひ、夏休みを利用して専門医での治療や相談を受けていただくことをお勧めいたします。また治療や相談が終了したら、必ず、治療報告書を提出していただきますようお願いいたします。

～麻疹(はしか)について～

麻疹は、発熱や発疹などが主な症状で、空気感染・飛沫感染・接触感染を感染経路とする非常に感染力の強いウイルス感染症です。感染すると、麻疹そのものの重症化をおこしたり、肺炎や脳炎などの合併症を起こす可能性のある病気です。麻疹はワクチン接種（一般的にはMRワクチン）が予防に有効です。過去に麻疹と診断されたこともワクチン接種を受けたこともない場合は、母子健康手帳をご確認の上、医療機関にご相談いただくことをお勧めいたします。