

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成25年7月17日

夏休みを健康に過ごそう！

もうすぐ夏休みです。夏休みの計画をワクワクしながら立てていると思います。3年生はそうワクワクばかりはしてられず、現実に目を向けたしっかりした計画を立てている人も多いことでしょう。まずは目標を立てて良い夏休みにしてください。

夏休みの保健目標 (例：早起き、ジョギング、歯の治療)

二次元の壁壊したいと七夕の短冊に書く子よ洞窟を出よう



1. 規則正しい生活をしよう

- 朝は決まった時間に起きる。(遅く寝ても決めた時間に起きる)
- 3度の食事をしっかり摂る。(冷たいものの摂りすぎに注意)
- 体を動かす。(活動的な生活で新陳代謝を高めよう)

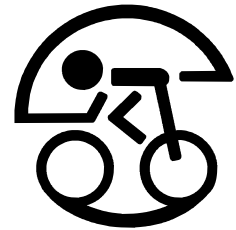


2. 熱中症の予防をしよう

- 水分・塩分の補給と休憩を適時とり、体を涼ませる。
- 体調の異常(めまい、頭痛、吐き気)を感じたら周りの人に伝える。
- 意識がない、吐き気がして水が飲めない→救急車

3. 交通安全を心がけよう

- 児童・生徒の交通事故の80%が自転車によるもの。
- 自転車は車両です、歩行者に気をつけて走行しよう。
 - ・交通ルールを守り、マナー良く乗ろう。
 - 狭い道路や見通しの悪いところは安全を確認して歩こう。
 - ・歩道を走ってくる自転車に気をつけよう。



4. う歯の治療や視力の検査は夏休み中に



治療や検査が済んだ人は、2学期に報告書を担任の先生に提出しましょう。夏休み中に万一、大きなケガや病気になった場合は、担任の先生に連絡してください。では、健康で充実した夏休みを過ごしてください。

ふれあいDAYに元気な顔を見せてください！