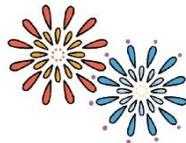


保健だより 7月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.7.18

明日から、夏休みですね。1学期はどうでしたか？疲れたなあ～と思う人もいると思います。夏休みは、ゆっくり休んでください。夏休みを有意義に過ごすためには、「生活リズムを崩さないよう」気をつけてください。また、ケガや事故に気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。新学期、元気みなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で過ごそう！



早寝早起きを続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後
は、ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

*熱中症に注意しながら、適度に運動もしよう！

【夏にも感染症対策を！】

感染症というと、冬のイメージがあるかもしれませんが、夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいを
する

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

海水浴を安全に楽しむために

遊泳禁止区域では泳がない **遊泳禁止**

離岸流(岸から沖に向かう海水の流れ)に注意する

やけどやケガをしないよう裸足では歩かない

日焼けをしないよう紫外線対策をする

熱中症にならないようこまめに水分補給をする

海の生物(クラゲなど)に気をつける

岸と平行に泳ぐとよい

離岸流

波の流れ

海岸

夏の思い出を、たくさんつくってね！

<三つの車にお世話にならないように！>

◎三つの車とは…？「救急車・消防車・パトカー」です。



～保護者の皆様へ～

受診をしていないお子さんに、「治療勧告書」を本日お渡ししました。もし、行き違いがありましたら申し訳ありません。受診済みの場合、新学期が始まりましたら、治療勧告書の提出をしていただくか学校まで連絡ください。未受診のお子さんは、「早期治療」が大切です。お忙しいと思いますが、夏休みを利用して受診をしていただくとありがたいです。

受診後、お子さんを通して「治療勧告書」を各担任の先生に提出してください。よろしくお願いいたします。

1学期は、様々な保健活動において、たくさんご協力いただきありがとうございました。引き続き、2学期もよろしくお願いいたします。

