



1学期の終わりが近づいています。1学期は、入学式、修学旅行、野外教育活動など思い出に残る行事がたくさんありました。疲れも溜まっていると思います。夏休みは、自分の身体を労わってあげてください😊

暑い日が続いています。室内でも熱中症になってしまう可能性もあります。こまめな水分摂取を心がけましょう！下校まで足りるよう、水筒の大きさも工夫し、この暑さを乗り切りましょう！



7・8月の保健目標

夏の健康生活に努めよう！



夏休み、計画的に！



いよいよ夏休みです。「休みのときくらいは夜更かしして朝は好きなだけ寝ていたい」なんて思っていないですか？気持ちとはとても分かりますが、一度生活リズムを崩してしまうと取り戻すまでが大変です。

早起きし太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、一日中元気に過ごせたり、夜早く眠くなり、よりよい生活リズムも身に付いたりします。また、早起きすると時間に余裕ができ、好きなことに時間が使えますね！

夏休みは長いようでダラダラ過ごしているとあっという間です。学習、スポーツ、趣味などに集中できるチャンスです。大事に時間を使い、充実した夏休みを送りましょう。

健康診断で
心配なところか
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

健康診断お疲れさまでした！

受診や治療は進んでいますか？むし歯の治療などは一定の時間が必要となる場合もあります。時間の取りやすい夏休みを利用し、受診、治療してくださいね。

保健室来室者(4～6月)

内科 256人 外科 161人

内科は、頭痛、腹痛、倦怠感での来室が多く、外科は、すり傷、打撲での来室が多かったです。

最近は暑さによる体調不良の来室も増えてきました。

2学期もくすのき祭など、楽しい行事がたくさんあります。自分自身を振り返り、健康管理、けがの予防に努めましょう。

水の事故に注意

昨年の夏期(7~8月)における中学生以下の子どもの水難の死者、行方不明者を割合別に見ると「河川」が全体の61.1%と最も多く、次いで「海」(27.8%)、となっています。

*警視庁生活安全局生活安全企画課「令和6年夏期における水難の概況」より

水の事故から命を守るポイント

- ① 「立ち入り禁止」、「危険な場所」には近づかない
- ② 体調の悪いときは無理をしない
- ③ 事前に気象情報を把握し、増水の恐れが高いときには行かない
- ④ 単独行動を避ける
- ⑤ 大人と一緒に行動する
- ⑥ ライフジャケットを活用する

楽しい夏休み、テンションが上がってしまうことも多いと思いますが、冷静に判断し、自分はもちろん周りの人も守れる行動をしましょう！

その飲み物に入っている



砂糖の量は…？

暑い夏、冷たいジュースが美味しい季節ですね☺

でも、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。

砂糖の多い食生活を続けると、**肥満や虫歯**などのリスクが高まります。また、砂糖摂取による血糖値の急激な変動が、集中力の低下やイライラを引き起こすこともあります。

過剰摂取に気を付け、熱中症対策してください☺

*保健室前にジュースに含まれる砂糖の量の掲示物を掲示しています。ぜひ見に来てください。また、他の飲み物でも知りたいな、と思ったものがあったら教えてください☺



百日咳に注意



愛知県内においても2025年の患者報告数が例年を上回るスピードで増えています。

普通の風邪のような症状で始まり、次第に咳がひどくなります。咳が長引く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

チャレンジ！ アウト メディア



メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことていゝんな経験をずる機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

ルール1	食事の時はテレビを消す
ルール2	寝る1時間前からメディアを使わない
ルール3	夕方以降はメディアから離れる
ルール4	メディアは、1日1時間以内にす
ルール5	1日中、メディアのスイッチオフ