

ほけんだより

夏休み号

R3年7月19日 春日出中学校保健室発行



ひまわり：花言葉
「あなたを見つめています」

● 夏休み 始まります ●

新型コロナで学校行事や授業、部活動、みなさんの生活にも大きな影響が出た1学期でした。5週間という長い夏休みに入りますが、こころとからだの健康管理をひきつづき行って、充実した夏にしてくださいね。

生徒のみなさん・保護者のみなさまへ

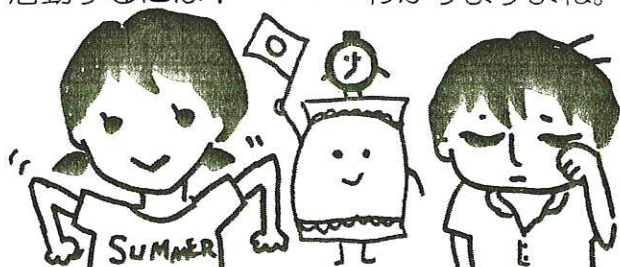
夏休みを 健康・安全 に 過ごすために



中学生にとって、夏は、大大成長する、かけがえのない時期です。勉強、部活動、遊び・・・新しい経験をしてぐんぐん大きくなってください。 そのためには、こころとからだの元気がなくてはならないものです。と、いうわけで、夏休みに実行してほしい5つのこと！

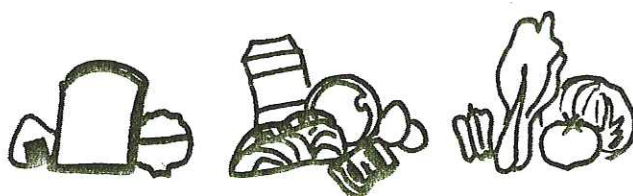
① 夜ふかしは、ほどほどに。

朝、すっきり目覚めて一日を元気で楽しく活動するには？・・・わかりますよね。



② 成長に必要な栄養を食事でとる！

お菓子の食べすぎや、ダラダラ食習慣は肥満のもと。朝・昼・夜の3食で栄養をしっかりとって、骨や筋肉を成長させよう！



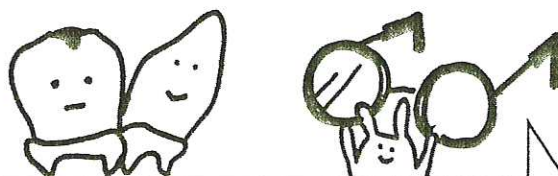
③ 熱中症に ご注意！

水分補給をこまめに。睡眠不足と体力不足も熱中症の原因です。体調が悪い日は休もう。



④ むし歯・視力の低下 治療しよう！

健康診断結果でむし歯があったひと、視力がCやDだったひと。2学期までに、治療しておこう。からだのメンテナンス！



裏面 ⑤ 健康観察表 夏休み中も毎朝、体温をはかって記録してくださいね。

補習や部活で登校するときは持ってくる。★全員、始業式に正門で提出してもらいます。

家庭用 健康観察表 夏休み用 年 組 名前

- 夏休み中も、毎朝体温をはかって、自分の健康状態を記録してください。
- 学校に来るときは、この観察表を持って来て、担当の先生に見せてください。
- 始業式に、正門で提出してもらいます。
- カレンダーがわりに・・・宿題計画や新学期へのからだところの準備をしよう！

★もし本人や家族に新型コロナの感染や濃厚接触等のことがらがあれば、
学校に電話連絡をください。06-6468-7371(8:30~17:00)



毎日確認のうえ
1週間分の印鑑または
サインをお願いします。

日	例	20(火) 終業式	21(水) 夏休み！	22(木) 海の日	23(金) スポーツの日	24(土)	25(日)	保護者 サイン
体温 ℃	36.8							
体調	よい 悪い (頭痛)	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	
日	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	8/1(日) もう8月！	保護者 サイン
体温 ℃								
体調	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	
日	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土) まだ半分！	8(日) 山の日	保護者 サイン
体温 ℃								
体調	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	
日	9(月) 振替休日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	保護者 サイン
体温 ℃								
体調	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	
日	16(月) 宿題できてる？	17(火)	18(水) あと1週間	19(木) 早寝早起き	20(金) 朝食習慣	21(土)	22(日)	保護者 サイン
体温 ℃								
体調	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()	
日	23(月) 準備 OK？	24(火) 早く寝る！	25(水) 始業式	保護者 サイン	夏休みいちばんの 思い出は？			
体温 ℃								
体調	よい 悪い ()	よい 悪い ()	よい 悪い ()					

です。