

ほけんだより 夏休み号

2024年7月
ねん がつ
おおさかしりつしんわちゅうがっこう
大阪市立心和中学校
ほけんしつ
保健室

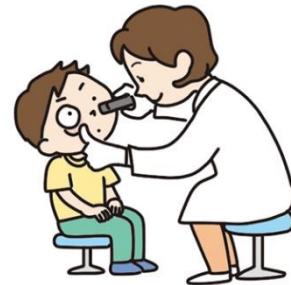
なつやす
いよいよ夏休みです。ゆっくり過ごそうと思っている人や楽しい計画を立てている人もいると思
います。ま
いますが、「いつの間にか終わってしまった…」「この夏休み、何をしたかな？」とならないように、
いま
今できることを考えて充実した夏休みにしてほしいと思います。しっかり体調を整えて夏休み
げんき
を元気に過ごして、2学期に元気な顔を見せてくださいね。



長い休みは、 元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

けんこうしんだん
健康診断で見つかった病気や所見は、時間がとりやすい休みの
けんさじゅしん
うちに検査・受診しましょう。受診がすんだら学校へのお知らせ
わす
も忘れないようにしてください。



食生活をチェックしよう！

にち
1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に
しょく
3食しっかり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめにしましょう。

少しずつでも早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日は
はや
さらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、生活リ
との
ズムを整えましょう。



日焼けはやけど 紫外線対策を！

ひやけはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日
傘、長袖シャツ等で
紫外線をガード。



海や屋外での運動時
は日焼け止めなどを
効果的に活用。



適度な水風呂などで
日焼け部分を冷やし、
化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛み
や水泡があるときは
病院を受診。

許可なくイラスト等の二次利用することを禁じます。