

保健だより

夏休み
直前号



R4.7.19 (火) 発行 愛宕台中学校 保健室

42日間の夏休み！

生活リズムはそのままで…



いよいよ待ちに待った夏休みです。長い休みの期間の計画は立ててありますか？休みだからと言って、ダラダラと過ごしたり、毎日夜更かしをしたり・・・生活リズムを一度崩してしまうと、もとに戻すのはとても大変。部活動や駅伝部、合唱部の活動で忙しい人もいるでしょう。厳しい夏の暑さに負けないように、できるだけ普段と変わらない生活リズムで過ごしましょう。

元気いっぱいみなさんと9月1日に会えることを楽しみにしています！

楽しい夏休みにするために…

な つパテに注意！



冷たい物の食べ過ぎ
クーラーの効き過ぎ
要注意です。

つ かれをリフレッシュ！



ゆっくり休んで
2学期を気持ちよく
スタートさせましょう。

ば くそくの時間には家に帰ろう！



出かけるときには
「だれと」「どこに」
「何時に帰ってくる」
お家の人にきちんと
伝えましょう。

す いぶん、塩分で熱中症予防！



喉が渴いたと感じる前に
水分と塩分をとりましょう。

みな元気な9月1日に会いましょう！



“食中毒注意報”発令中!

夏を迎えて、「高温」と「多湿」を感じる日が増えましたね。この2つは、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が増加します。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



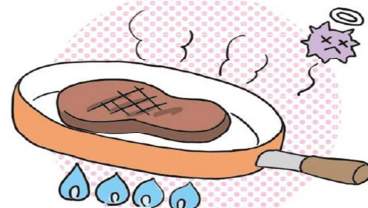
手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、冷蔵庫の中に入れていても菌の繁殖を完全に抑えられるわけではありません。冷蔵庫を頼りすぎず、早めに消費するよう心掛けましょう。また、ふた付きの缶や、ペットボトルの「飲み残し」も菌が好む場所です。



保護者の方へ

わたしの健康を配付しました……………

一部の検診を除き、1学期に予定されていた健康診断が終了いたしました。お子さんを通じて結果の一覧が記載されている「わたしの健康」を配付いたしました。是非お子さんと一緒にご確認いただき、昨年度からの成長を確かめる機会としていただければと思います。なお、わたしの健康は学校までお戻し下さい。

夏休みを利用して受診をお願いします……………

4月からの健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。



治療が必要な場合、早期発見、早期治療がとても大切です。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休みを利用して医療機関を受診していただければ幸いです。

1学期、大変お世話になりました!……………

保護者の皆様には、日頃から保健教育活動へのご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。4月から新しい環境の中で頑張りを続けて疲れが出てきているお子さんもいるのではないのでしょうか? ここまで頑張ってきたお子さんたちが肩の力を抜いてホッと休憩できるお休みであることを願っています。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。