

# ほけんだより

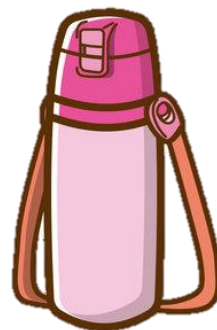
2022年7月20日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 4

## 7月号

明日から、夏休みが始まります。先週あたりから夏休みの宿題をもらっている教科もあるようで、懇談期間中にパン売り場で一生懸命取り組んでいる人もいました。計画的に宿題を進めて、充実した夏休みを送れるといいですね。

### 必ず水筒を持ってきましょう!!!

最近、保健室に「しんどい」と言って来室する生徒の話を聞いていると、「**今日、水筒をわすれた**」という人が何人かいました。中には、「**今日、牛乳しか飲んでいない**」という生徒もいました。明日から夏休みに入り、クラブに行くとき忘れることはないと思いますが、2学期からは体育大会の練習が始まります。必ず、水筒を持ってくるようにしてください!



### もしも、忘れてしまった場合は、、、

喉の渇きをガマンしたまま過ごさないでください。  
職員室に紙コップを用意しているので、取りに来てください。

牛乳だけでは水分補給としては足りていないので、休み時間（1時間）ごとの水分補給をするように意識しましょう。また、運動前後は普段より多めに水分補給をするように心がけましょう。



### 体操服（制服）の返却はしましたか？

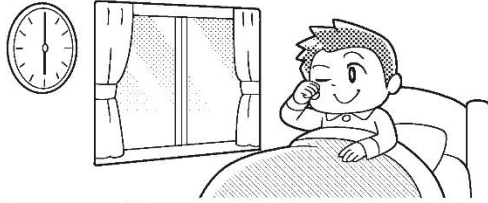
体育の授業がある日に体操服を忘れてしまったり、制服を汚してしまったりした時などに、学校から体操服や制服などを貸し出しています。まだ家に返し忘れていた体操服や制服があれば、新学期に必ず返却しに来てください。

貸し出すことのできるものは沢山あるわけではないので、体育での体操服の返却がないと、他の人が借りれなくなってしまいますので、早めに返却しましょう。



# 夏休みの過ごし方

## 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

## 朝日を浴びよう



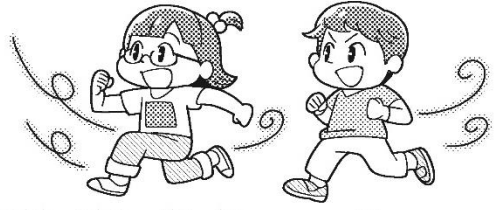
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

## 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

## 運動をしよう



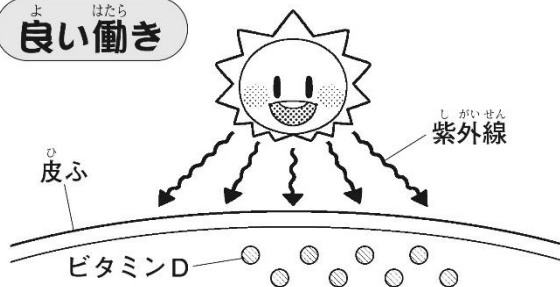
日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

長い休みになると、生活習慣が乱れがちになります。生活習慣が乱れることで、体調不良を引き起こすことがあります。「体がなんかしんどいな」と感じたり、気持ちが沈みがちになることもあります。なるべく、学校がある時と同じようにすごして、2学期も元気にスタートさせましょう。

今年も、日差しが強いことが多いと思います。外に出るときは、日焼け止めをぬったり服装に注意して、過ごしましょう。

## 紫外線の働き

### 良い働き

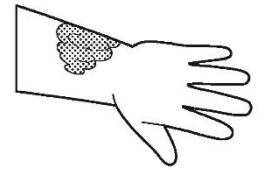


ビタミンDをつくり、骨の成長を助けます。また、殺菌作用もあります。

### 悪い働き

しわ・しみ

皮膚がん



紫外線を浴び続けると、将来しわやしみが増えたり、皮膚がんになったりします。

## 保護者のみなさま

1学期の保健活動にご協力いただきありがとうございました。

お子様の健康診断が無事にすべて終了いたしました。本日、すべての健康診断の結果をお配りしております。健康診断を欠席されていて、まだ学校医へ受診されていない方は未記入となっております。

1学期中に治療が必要なお子様にお配りしているお知らせにつきましては、お知らせをもらう前に治療がお済の場合や以前から通院されている方は、その旨を保護者様で記入していただき、ご提出ください(歯科検診は不要です)。また、ご不明な点がありましたら、牛木までご連絡ください。

