

ほけんだより

令和7年 夏休み号

船橋中学校

保健室



いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、自由な時間が増えますが、これまでの生活リズムが乱れやすいときでもあります。暑さに負けないよう生活リズムに気をつけ、強い体をつくりましょう。長いようで短い夏休み、勉強や部活など、悔いのないようしっかり取り組み、充実した夏休みになるといいですね。

熱中症に気をつけよう



熱中症かも！？と思ったら…



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



経口補水液などで水分補給



首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

夏にも感染症対策をしよう

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかりと体調を整えるなど、対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。

各検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」を配付しましたが、受診や治療は順調にすすんでいますでしょうか。特に虫歯の治療などは、一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるよう、早めの受診をおすすめします。また、受診した際は、治療報告書を学校へ提出してください。