

ほけんだより



みなさんが待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中はつい気持ちがゆるみがちになります…1日1日を振り返りながら、健康を意識した生活を送りましょう。充実した夏休みを送り、2学期に向けて、身体と心にたっぷり栄養をたくわえましょう！

夏休みの過ごし方



早寝！早起き！

寝不足は体調不良や熱中症の原因になるので、睡眠をしっかりととりましょう。朝は時間を決めて起きるようにしましょう。



暑熱順化！

エアコンに当たりすぎない、冷たいものを摂りすぎないように、気をつけましょう。

また、外に出て暑さに慣れましょう。



事故にあわない！ 巻き込まれない！

交通事故や海・川・プールの事故などにあわないように、落ち着いた生活を心がけましょう。



健康診断の結果、治療のすすめをもらった人で、まだ治療が済んでいない人は、必ず夏休み中に済ませましょう！

治療を済ませる！



夏休みのうちに上履きを洗ったり、歯ブラシを新しくしたり、気持ちよく2学期を迎えるための準備をしましょう！

2学期の準備をする！



熱中症予防

運動部の生徒は 水筒2本持ち!!

大きめの水筒が安心です。



水筒に、スポーツドリンクを！

汗を大量にかきますので、運動時にはスポーツドリンクを摂取するようにしましょう。

こまめに少しずつ

水分補給がポイント



職員室前の製氷機は、部活参加者が利用できます！

氷の数に限りがあります。
家から水筒に氷を多めに
入れてきてください。



そのむし歯 いつ治す？

むし歯の放置は
ダメ絶対！



歯科健診の結果、むし歯や要観察歯（むし歯になりそうな歯）があった生徒で、まだ治療を受けていない生徒は、この夏休みを利用して治療を済ませましょう！

むし歯は放っておいても治りません！むし歯や要観察歯のあった生徒は、すぐに歯科医院に予約を入れて治療を開始してください。

歯科健診で異常のなかった生徒は、新たなむし歯の出現を防ぐべく、しっかり歯みがきをしましょうね♪