

# ほけんだより 7月

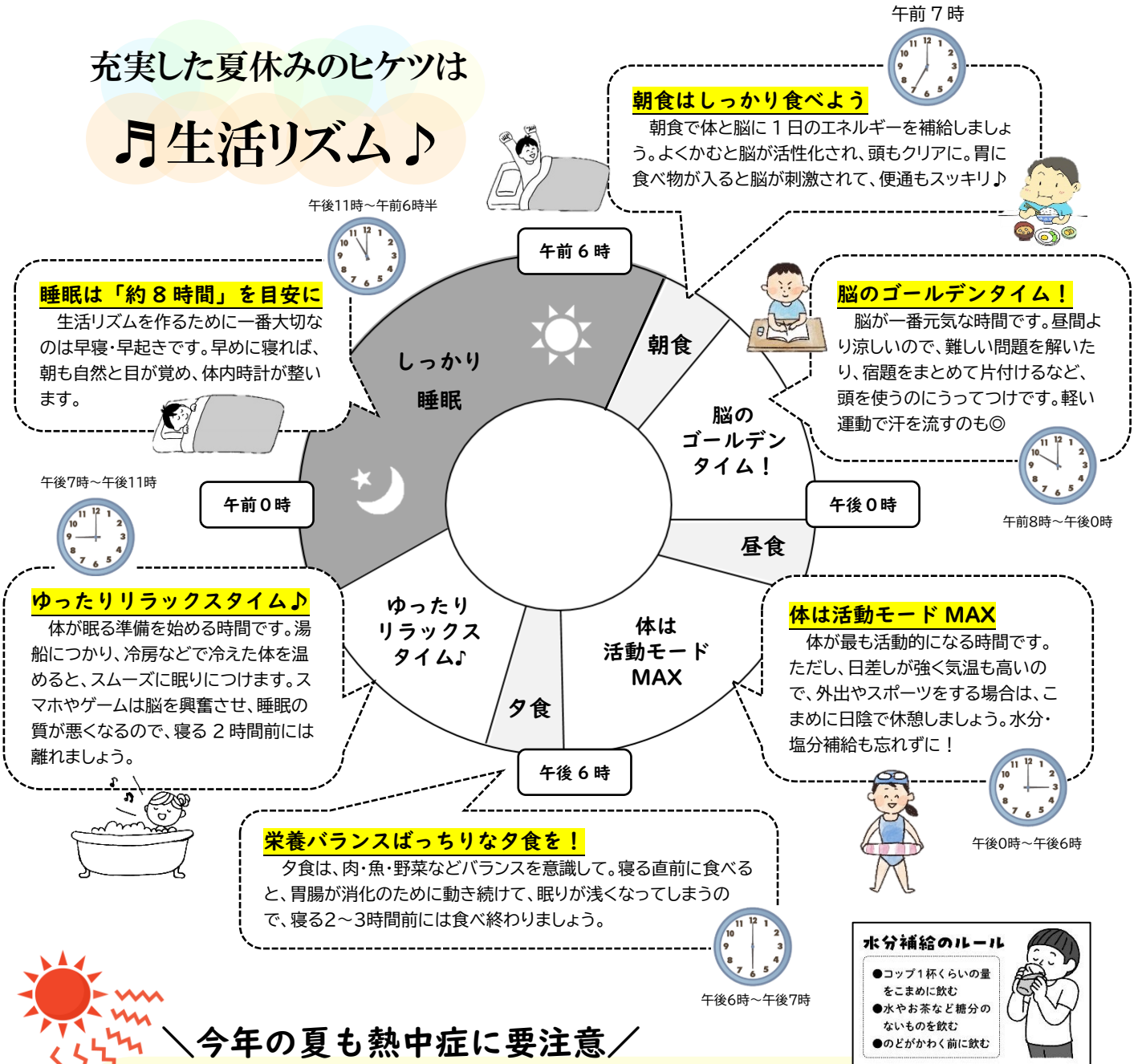
令和5年7月20日(木)  
能登町立松波中学校保健室

## 夏休み号

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。いろいろな経験をして、心と体をひとまわり大きく成長させる絶好のチャンスです。みなさんはどんなことをする予定ですか？充実した夏休みにするためにも生活リズムを崩さず、計画を立てて過ごしましょう😊夏休みの出来事をまた聞かせてくださいね。



## 充実した夏休みのヒケツは ♪生活リズム♪



## 今年の夏も熱中症に要注意!

体力に自信がある人も・室内にいても・体育館でも **熱中症は起こります!!**

体調確認やこまめな水分補給をする、熱中症情報を確認する、睡眠・食事をきちんとするなどしっかりと熱中症予防をしましょう。海へ行く時は、必ず大人数で行き、こまめに休憩(日陰で休む・水分をとる)をとりましょう。安易な考え方は、命を落とす危険につながります!

**水分補給のルール**

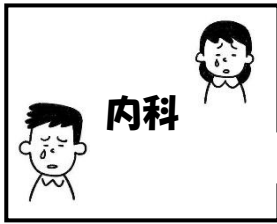
- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む

4月7日  
から

# 1学期の保健室利用状況

7月14日  
まで

1学期に保健室を利用した人は91人でした。



内科

4月 … 7人  
5月 … 39人  
6月 … 10人  
7月 … 7人

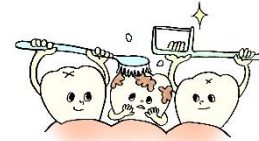


外科

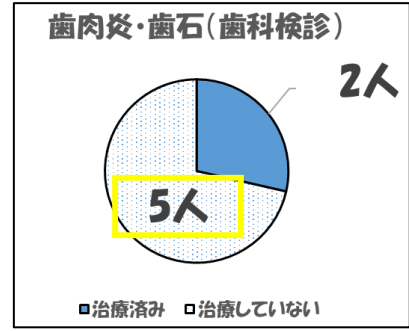
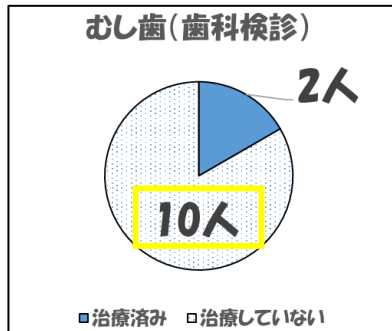
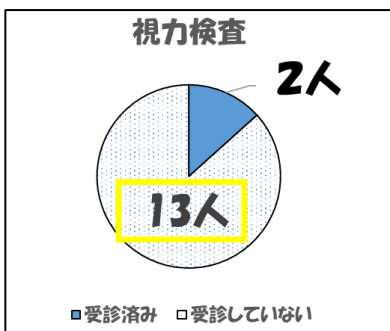
4月 … 11人  
5月 … 1人  
6月 … 11人  
7月 … 5人

5月に松中でコロナが流行し、体調不良で来室する人がいたため、内科の人数が少し多くなっています。その他主な理由は、「気持ち悪さや頭痛、腹痛」の訴えが多かったです。2学期は、体育祭や文化祭、修学旅行、球技大会などたくさんの行事があります。ちょっとしたことでも、無理をせず、保健室にきてください。

## 夏休みが治療のチャンス！



1学期に実施した健康診断の結果、異常や心配のあった人には「結果のお知らせ」を渡しました。特にむし歯は自然に治ることはないので、できるだけ早く治療することが大切です。治療を先延ばしにしていると、むし歯の悪化が進み、治療期間も治療費も多くかかってしまいます。普段、部活動や塾で忙しくて歯医者に行けない人もこの**夏休みが治療のチャンス！**です！また、夏休み中も必ず歯みがきをしましょう。



夏休み明けには「結果のお知らせ」を出せるようにしましょう！



### 【保護者の皆様へ】

1学期中、保健関係にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も感染症対策や熱中症予防など、子どもたちの健康管理をよろしくお願いいたします。

また、夏休み中に体調不良やけが等で病院を受診した際は、お手数ですが学校までご連絡下さい。厳しい暑さが続きますが、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。