

ほけんだより 7月

令和6年7月19日(金)
能登町立松波中学校保健室

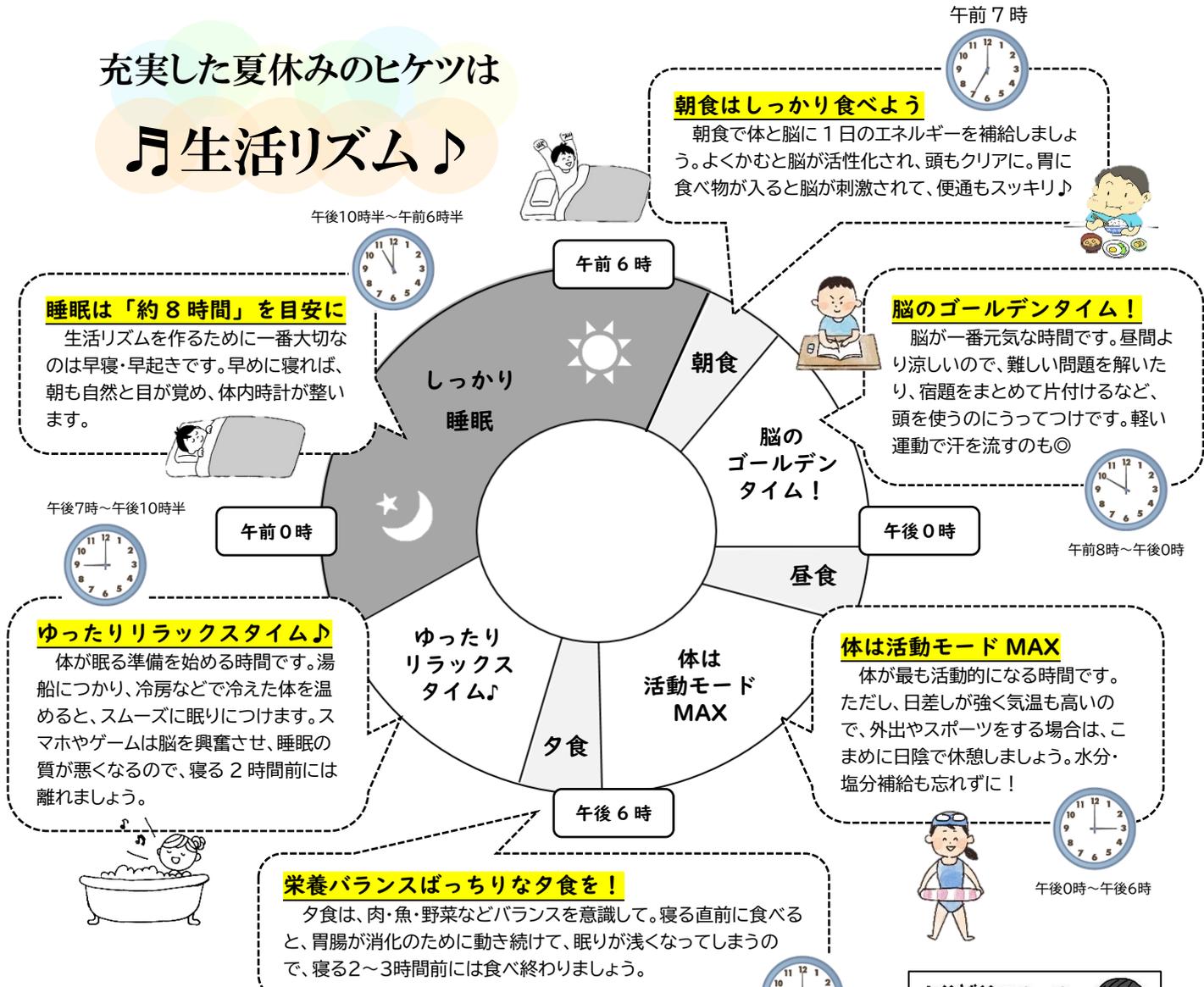
夏休み号

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。



夏休み 計画的に!

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・食事をきちんとと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!

4月5日
から

1学期の保健室利用状況

7月16日
まで

1学期に保健室を利用した人は47人でした。



内科

4月 … 7人
5月 … 9人
6月 … 11人
7月 … 6人

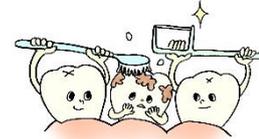


外科

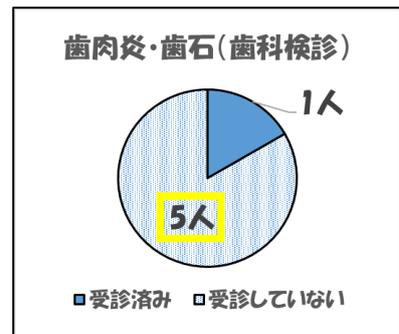
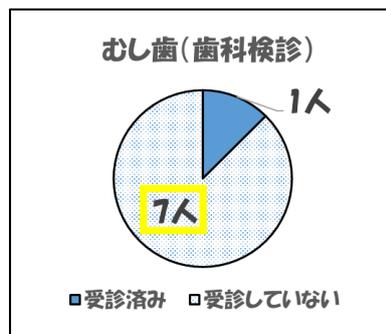
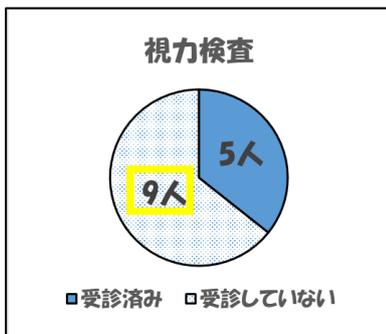
4月 … 3人
5月 … 4人
6月 … 2人
7月 … 5人

1学期は例年より保健室来室者が少なかったです。大きなけがなく元気に生活してくれて嬉しかったです。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、夏休み中に感染症や大きな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。

