

# ほけんだより 7月

令和7年7月

七尾東部中学校 保健室

いよいよ夏休みですね。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間です。学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのも、もちろんあります。

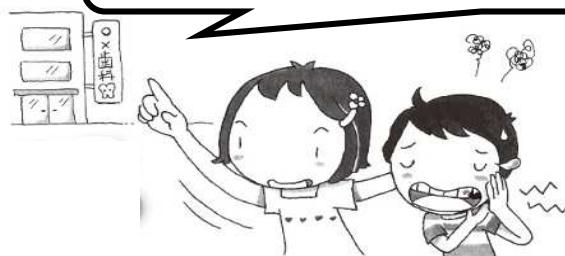
せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのため、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？今日は何をしたい？いろいろ考えて計画的に過ごしましょう！

『令和7年度夏休みの生活心得』から、何点かピックアップしました。心得て生活しましょう。

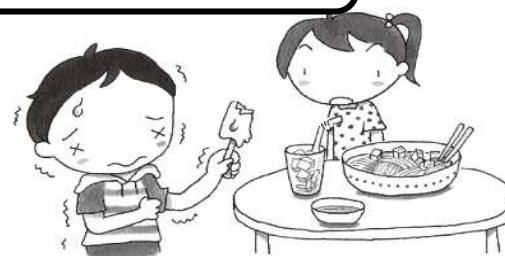
疾病や身体の異常（目・耳・鼻・歯等）は休み中に必ず治療する。

歯の治療状況は、夏休み明けに調査させていただきます。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

自転車に乗る際はヘルメットと反射たすきを着用し、交通規則を守る。

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



## インターネットの利用は マナーを守る

長いおもひをほぐすのよ。休

暑いとたくさん汗をかくので、体からぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

こまめな水分補給を心がけ、熱中症に十分注意する。部活の登下校中も気をつける。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。

#### 「定期健康診断の記録」の配付について

通知表と一緒に渡します。家で保管してください。