



いきいき ☆きら☆きら

令和4年6月30日

・健康ノート配付 ・夏を元気に！

津幡中学校長 小村 隆典
養護教諭 橋口 昌美

健康ノートを配付します！ お家の方に見せてください。

☆ 保護者・生徒のみなさんへ

- 健康診断の記録（1年生は6ページ、2年生は7ページ、3年生は8ページ）をお家の方にみていただき、成長の記録と治療や受診が必要な項目がないか確認しましょう。

家の方にみていただいたら一学期欄の「保護者印」の欄に印を押すかサインをしてください。



- 本来なら1学期にすべき「定期健康診断」ですが、コロナ禍のため1年生の耳鼻科検診は2学期に予定されています。

* 内容に疑問な点があれば保健室までお願いします。

- **検診で治療・受診が必要な生徒**には、既にお知らせを出してあります。早めに**受診を済ませて**ください。

歯科など早めに受診する生徒が増えてきました。既に治療済みの人には、済の印があります。

（6月下旬までに届いた生徒のみ押してあります。行き違いになることがありますので了承願います。）

- **緊急時の連絡先(2ページ)の変更**や、**保険証番号などに変更がないか確認**しましょう。（急なけが・病気のときに、保護者に連絡できるようにしておきましょう。）

（職場の変更や連絡順の変更を確認しておいてください。）



緊急時にすぐに連絡したいので、変更がないか確認を！

☆ 生徒のみなさんへ

- **1年生は、部活動が決まったので、表紙に自分の部活動を記入しておきましょう。**

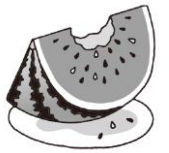
**保護者の確認印を押した健康ノートは、
確認後すぐに担任の先生に提出しましょう。**

（1学期中に集めます）

裏面は 「夏を元気に！」



夏を元気に！



～ 考えながら楽しみ成長する夏！ ～

熱中症対策が優先です。
場面に応じた感染症対策を！



- ・熱中症対策が優先です。全国的に感染が落ちつた状況ですから、**人との距離がとればマスクを外しましょう。**
- ・**運動時も外しましょう。**
- ・夏休み中も検温を継続し、体調の変化に気を配りましょう。(検温カードの記録)
- ・手洗いをこまめに行いましょう。



規則正しい生活！
食・寝・遊
の時間枠を！

- ・体内時計は実際の時間より長い(25時間)とされています。「少し眠い・・・」くらいで起きるのがよさそうです。夏休みは時間が自由な分、食う・寝るが乱れがちになります。「食・寝・遊」の3つの時間枠を守りましょう



メディアは
時間を決めて！

- ・SNSなど時間や場所を問わず、人やいろいろな事象とつながれるようになりました。その分危険も潜んでいます。
- ・メディアに触れる時間が長い程、生活が乱れる傾向がいろいろな調査で明らかになっています。自分でしっかりコントロールしましょう！



やるべきことは
計画的に・・・

- ・やるべきことを後回しにすると、夏休みの後半は「憂鬱(ゆううつ)」な気分(気持ちがふさぐ)になってしまい「2学期は頑張ろう！」と思えなくなってしまいます。計画的に順番を決めて取り組み、楽しむときと頑張るときメリハリを付けましょう。



熱中症対策をしっかりと！
部活では朝から水分補給を意識する！

- ・「熱中症」対策のキーワードは「朝」
- ・朝食でミネラルをしっかり取り、朝から、適量の水分補給。部活中はこまめな水分補給を心がける。
- ・衣服選びも重要！締め付けの少ないものを
- ・頭痛や倦怠感など初期症状で大人に伝えよう。



困ったことは
早めに解決！
一人で悩まず、
誰かに相談！

- ・みなさんは思春期という時期で、心と体はともデリケートになっているかもしれません。ちょっとしたことで傷ついたり、悩んだり気になったり、親とぶつかってしまったら・・・成長の過程の一つですが、「相談」で解決することもあります。

こどもSOS相談テレホン 076-289-1699
チャイルドライン 0120-99-7777
いじめ 0120-617-869
子どもの人権 0120-007-116