



いきいき ☆きら☆きら

令和5年 7月

・健康ノート配付 ・夏を元気に！

津幡中学校長 泉 智一
養護教諭 高木佑希恵

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）をお家の方に見ていただき、成長の記録と治療や受診が必要な項目がないか確認してもらいます。

保護者の方は確認後一学期欄の「保護者印」の欄に印を押すかサイン をしてください。



- 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月下旬までに提出し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てください。

（急なけが・病気のとくに、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 「バディで取組む歯みがき週間 1の2パーフェクト達成！」
「夏を元気に！」

「バディで取り組む歯みがき週間」

1の2 パーフェクト達成！！

生徒保健委員会が、6/12（月）～6/16（金）の期間、歯磨き習慣定着の取組を行いました。

各クラス2～3人組でバディを組み、全員磨けたらカードにシールを貼るという取組です。どのクラスも声を掛け合って、歯みがきをしていました。中でも、

1の2は全員、歯みがきを欠かさずにできました。素晴らしい！

これからも歯みがきを続けていきましょう。



夏を元気に！

～ 考えながら楽しみ成長する夏！ ～



	<p>規則正しい生活！ 食・眠・遊 の時間枠を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体内時計は実際の時間より長い（25時間）と言われていて、「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、食事・睡眠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
	<p>メディアは 時間を決めよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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！
	<p>やるべきことは 計画的に・・・</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	<p>熱中症対策を！ キーワードは「朝」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食でミネラルをしっかり摂ろう。 ・朝のうちから、適量の水分補給。部活中はこまめな水分補給を心がけましょう。 ・衣服選びも重要！締め付けの少ないものを。 ・頭痛や倦怠感などは初期症状で大人に伝えよう。
	<p>困ったことは 早めに解決！ 一人で悩まず、 誰かに相談！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みなさんは思春期という時期で、心と体はとて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。 <p> 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 </p>