

ほけんだより 夏

令和5年7月20日
No. 5
所沢市立柳瀬中学校
保健室



今日は1学期最終日。みなさんはどんな1学期を過ごしましたか。いろいろなことにチャレンジして、たくさんの経験を積んだのでしょうか。きっと疲れも溜まっていることと思います。

いよいよ明日から夏休みです。1学期の疲れを癒して、2学期も頑張るためのエネルギーをチャージしましょう。規則正しい生活をするなど健康に留意して、充実した時間を過ごしてくださいね。

▶▶ 夏休み中の過ごし方について

○規則正しい生活・体調管理をしよう！

生活リズムの変化は体調に直結します。感染症や熱中症にならないように気をつけましょう。

○1日3食しっかり食べて、食後は歯みがきをしよう！

バランスの良い食事で免疫力アップ！旬の食材もたくさん食べましょう。食後は必ず歯みがきをしてお口の健康も気遣って。

○治療を進めよう！

健康診断の結果、治療のすすめの紙をもらった人は、この夏休み中に必ず治療を進めましょう。

治療が済んだら、用紙を学校に提出してください。



夏休みの健康目標

★夏休みを健康に過ごすために、目標を立てましょう！



保護者の方へ

1学期中は、本校の保健教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

さて、市内では1学期中も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の報告が多くありました。夏休み中もご家族みなさま体調にご留意ください。感染症に罹った後、部活動等で登校の予定がある場合は、出席停止期間をご確認いただき、ご対応の程よろしくお願いたします。

※新型コロナウイルス：発症日を0日として5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ：発症日を0日として5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

はひふへほっこり ほけんしつ

先週は、3年生と修学旅行にいってきました。出発前の1週間は少し体調を崩している人も見受けられましたが、奈良の猛暑にも負けず、京都の雨にも負けず、元気に行って帰ってくることができました。旅行中は、お土産話を聞かせてくれたり、おすすめのお土産を紹介してくれたら、恋バナを聞かせてくれたりと、たくさんの3年生とお話できて、とてもうれしかったです。声をかけてくれてありがとうございました。

2学期も合唱コンクールや体育祭などの行事がありますね。3年生らしさを全校にアピールして、よい思い出を作ってください。

