

ほけんだより

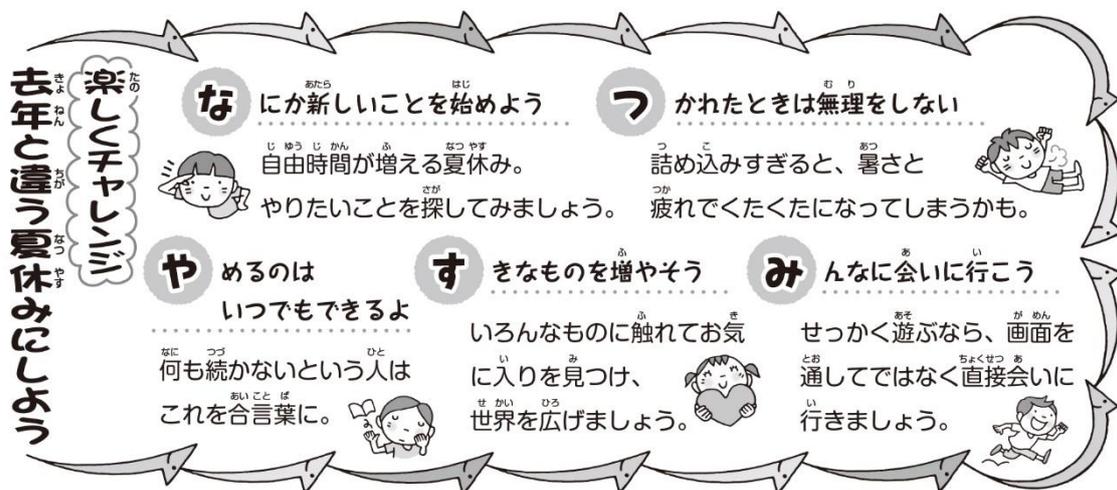


今年はスッキリした日が少なく、さらに暑い日も昨年よりも少ないため、「夏」といった感覚がないまま夏休みに突入してしまいそうです。

夏休み中は、学習だけではなく毎日の生活の計画を立て、メリハリのある夏休みにしましょう！

夏休み明けあるある～（例年の保健室利用から・・・）

- ① 毎日夜寝るのが遅くて、早起きし始めたら気持ち悪いです。
 - ② 暑すぎてアイスしか食べていませんでした。おなかが痛いです、気持ちが悪いです。
 - ③ クーラーの効いた部屋にしかいなかったのが、学校が暑すぎて気持ち悪いです。
- ☆☆☆対処法☆☆☆
- ① 起床時間と就寝時間、食事等毎日のおおよその時間帯を決め（できれば登校する日と同じような時間にしましょう）生活しましょう。
 - ② 冷たいものばかりを食べてしまうと、身体が冷え夏ばてが進んでしまいます。常温の飲料や温かいご飯・味噌汁等食べられるといいですね。
 - ③ 暑いと毎日の入浴もシャワー浴で済ませてしまう人も多いかと思われそうですが、入浴によって発汗が起き、暑さへ慣れることもできるので、毎日の入浴をオススメします。



スマホ&SNSから距離を置こう！～依存症を予防するために～

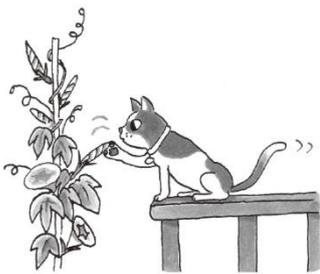
スマホがないと落ち着かなかったり、トイレやお風呂にまでスマホを持ち込んでいたりしませんか？家族や友達と話している間にもスマホを使ったりしていませんか？もし、そうであればスマホ依存の可能性があります。

スマホ依存はひきこもりの引き金になってしまったり、頭痛や肩こり、不眠症など、日常生活にまで影響を与えてしまいます。スマホを使用する時間と、休止する時間を決めスマホ以外の楽しみを見つけましょう！もし、スマホを使用することで日常生活に支障が出始めている人がいたら保健室へ相談に来てください。



時間を有効的に使いましょう

定期健康診断で、治療勧告書を受け取った人は、夏休みを利用して、受診しましょう。また、授業中や部活動の怪我で通院し、スポーツ振興センターの案内をもらっている人は、書類を揃え、保健室に提出をお願いします。夏休み中の登校時～下校までの間で起こった怪我についても給付の対象となっていますので、夏休み中に発生した怪我等ありましたら、保健室へ報告に来てください。（但し、学校帰りに塾やコンビニに寄り、その際に発生した怪我は給付の対象となりません。）



健康診断で
治療勧告のおたより
をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は
夏休み
のうちに

☺スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー来校日☺

☆スクールカウンセラー☆

8月26日(月) 9月9日(月) 9月25日(月)

☆スクールソーシャルワーカー☆

8月23日(金) 9月24日(火)

予約は、担任・保健厚生部担当者・保健室まで。

