



令和6年7月22日(月) 西目中学校 保健室

健康的で計画的な夏休みを

規則正しい生活を心がけよう



十分な睡眠をとろう

質のよい睡眠をとるために、毎日決まった時間に起き、朝陽を浴びましょう。

治療を済ませよう



各検診で所見のあった人には、**検診結果と受診のすすめ**を配付しています。治療が必要な人は、夏休みを利用して医療機関の受診をお願いします。

温度設定に注意しよう

外との温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。



- 受診後、「受診のすすめ」を学校へ提出してください。
- 既に受診を済ませており、まだ「受診のすすめ」を提出していない場合は、その旨をご記入いただき、提出をお願いします。

バランスのよい食事を



夏は食欲が落ち、体調を崩しやすくなります。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

心のリフレッシュをしよう

行事やテスト、総体など、忙しい前期前半でしたね。1カ月の夏休み、十分に心のリフレッシュをしてください。休み明け、みなさんの元気な顔を見ることを楽しみにしています。

配付物のお知らせ

《健康診断結果のお知らせ》

今年度の健康診断結果をまとめたものです。対象外の項目は空欄になっています。保護者の人と一緒に、1年間の成長を振り返ってみましょう。



所見があった人や治療が必要な人は、夏休みのうちに受診しましょう!

《歯の健康カード》

3年間使用します。
大切に扱きましょう。

歯科健康診断の結果や、歯磨き指導など、歯科保健活動の取組を記録するカードです。1人1人、小柳さんからコメントも頂いています。読んでみてください。

カード裏面に保護者の人からコメント・捺印を貰い、夏休み明けまでに提出してください。