

ほけんだより 7月



令和8年7月16日

練馬中学校

7月号 保健室

あと2日で夏休みですね。今年の夏も暑くなる予報が出ています。「自分の健康は自分で守る」を意識して、充実した夏休みにしましょう！

夏の2大ギモンに答えます！

① 「熱中症って、運動中以外も要注意ってホント？」

○ YES！実は室内も油断大敵です。

熱中症は、涼しい場所から移動したときや、エアコンのついていない部屋で過ごしている時、さらには夜寝ている間にも起こることがあります。



快適に過ごすコツ

その1：「のどが渇いたな」と感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

その2：我慢は禁物。エアコンを上手に使いましょう！

② 「夏休みも『いつもの時間に起きる』と、いいことがあるってホント？」

○ YES！最高の夏休みを作る秘密の習慣です。

夏休みは生活リズムが乱れやすい時期です。お休みの時も規則正しい生活を心がけましょう。生活リズムが整うと体調を崩しにくく、勉強も遊びも全力で楽しむエネルギーが湧いてきます。



快適に過ごすコツ

その1：寝る時間が少し遅くなっても、「起きる時間」はいつも通りにする。

その2：朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

体と心がシャキッと目覚めて、1日を気持ちよくスタートできます！

保護者のみなさまへ

健康診断結果について

4月から実施してきました定期健康診断が、無事にすべて終了いたしました。保護者の皆様には、保健調査票の提出をはじめ、様々な面からご協力をいただき誠にありがとうございました。

各種健康診断の結果、受診が必要とされた生徒には、内科・歯科・眼科・耳鼻科などの「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。

※学校の健康診断は「スクリーニング」のため、病院での診察の結果「異常なし」となることもあります。あらかじめご了承ください。

ぜひこの夏休みを利用して、早めの医療機関への受診と治療をお願いいたします。受診後は受診報告書を学校へご提出ください。