

保健だより 夏休み

令和7年7月18日
金山中学校保健室

夏休み中も健康に過ごすために、毎日決まった時間に起床・就寝することを意識して生活しましょう。

また、暑さや疲れから、体調を崩したりけがにつながったりしないように、心と体の休養もしっかりとりましょう。

夏休みの過ごし方について考えよう

生活リズムを崩さない

夜更かしをせず、十分な睡眠時間を確保しましょう。中学生は7～8時間以上の睡眠時間が必要といわれています。

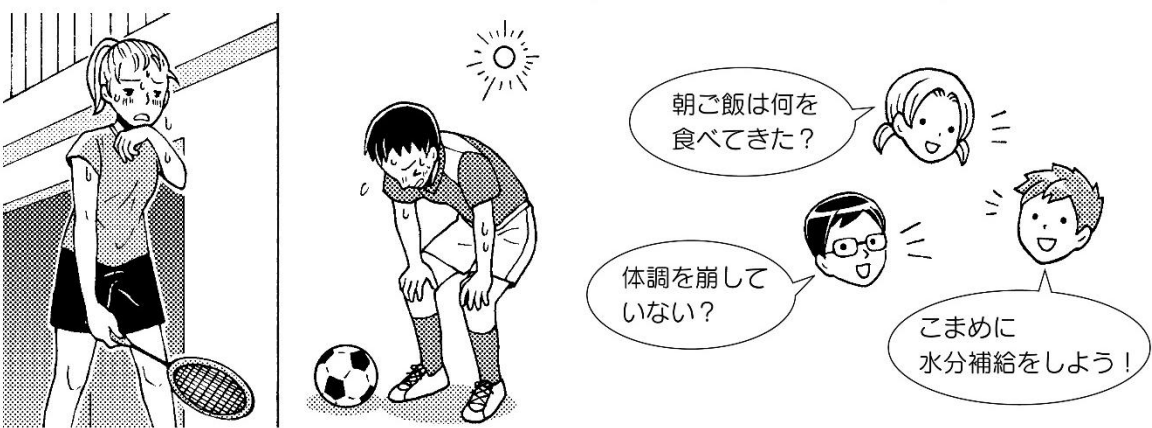
睡眠のリズムを保つためには、朝起きたら太陽の光を浴びること、夜寝る前にはスマホ等の使用を避けることが重要です。意識して過ごしましょう。

3食をしっかり食べよう

規則正しい時間に食事を取りましょう。特に朝食は脳と体を目覚めさせる働きがあるので、午前中の部活動や学習のエネルギー源になります。

暑さで食欲がなかったり冷たいものを食べ過ぎたりすると、夏バテや熱中症につながることもあるので、バランスのとれた食事を心がけましょう。

厳しい暑さが続いています！**熱中症に要注意！**



室内でも、体力があっても熱中症になります。 声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

熱中症が起こりやすい環境は、気温が高い、湿度が高い、風がない、急に熱くなったときなどです。体調不良や睡眠不足、しっかり食事をとっていないなど、体の状態も大きく関係してくるので、まずは体調を整え、その上で暑さ対策をしっかり行いましょう。

日常生活で熱中症を予防するには、風通しの良い涼しい服装、日陰や帽子などを利用して暑さを避けることも大切です。また、暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、のどが渇く前から十分な水分補給を心がけましょう。

夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう！

“デジタルデトックス”してみませんか？

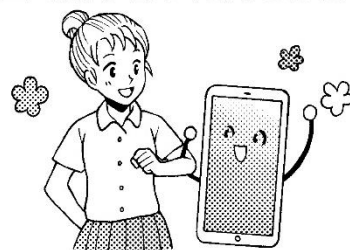
デトックス…有害なものを体外に出すこと

- ☐ 使わない場所を決める
(お風呂やトイレに持ち込まない など)
- ☐ SNSを使う時間を決める
(1日〇分まで など)
- ☐ アプリなどの通知をオフにする
- ☐ 使わない時間をつくる
(サイクリングや散歩を行う など)



スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守ろう
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報を載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合っていきましょう。

保護者の皆様へ

<健康カードを配付します>

健康の記録には、1学期に実施した身体測定、内科検診・歯科検診・尿検査・心電図検査の結果、保健室来室状況について記入してあります。

お子様の成長の様子や健康状態をご確認いただき、ご家庭でも話題にしていただければと思います。2学期の始業式に回収となりますので、保護者欄に押印の上、提出をお願いします。

また、6月16日に実施した心電図検査・小児生活習慣病予防健診の結果が届きましたので、本日配付しました。そちらもご確認ください。

<夏休み中の受診をおすすめします>

1学期に実施した各種健康診断の結果から、治療や検査の必要がある場合には、長期の休みを利用し受診されることをおすすめします。早期の治療により悪化を防ぐことができ、将来的な疾病予防にもつながります。

また、受診後は結果を学校までお知らせください。定期的に通院している場合やお知らせが届く前に受診が済んでいる場合なども、用紙にその旨をご記入の上、提出をお願いします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）のため、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点もご了承ください。

治療は夏休みに済ませましょう

