

ほけんだより 7がっ

令和6年7月5日
小平市立小平第三中学校
保健室

健康診断が終わり、結果をお渡ししています。

スクールメールでもお伝えしましたが、令和6年度より「健康カード」から「定期健康診断の記録」を学年ごとに配付することで、ご家庭にお子様の健康状態等をお知らせすることになりました。2・3年生については、昨年度まで使っていた「健康カード」も一緒にお渡しますのでご家庭で保管をお願いします。（提出は必要ありません）



～夏休みは治療のチャンス～

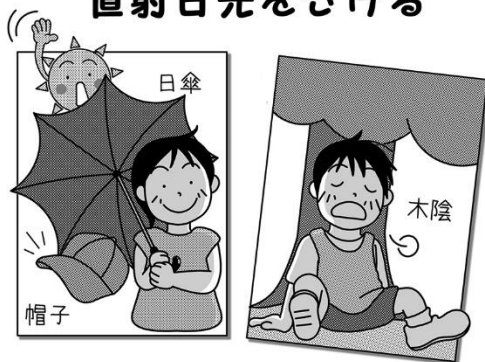
健康診断の結果をもらった人は、早めに病院へ行って検査や治療を受けましょう。

アレルギーなど、すでに症状が落ち着いている場合は結構です。

歯科検診で歯科医院へ行くことをすすめられた人は、夏休みに行くことをおすすめします。

何度でも言いますよー！

直射日光をさける



熱中症

こまめに
水分・塩分を補給する



激しい運動は
暑さに慣れてから



に注意！

無理をしないで休む



SNSに振り回されないようにご注意ください！

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



毎日、部活・塾・習い事などで忙しいみなさん。夏休みはいつもより時間ができる分、スマホやパソコンなどでSNSを見る機会が増えるのではないのでしょうか？

SNSは世界中の人と繋がれて、様々な情報を得られるのでとても便利です。一方で、SNSで心無いコメントを見てしまったり、文字でのやりとりで相手にうまく伝わらなかったり、急にブロックされたり、フォローを外されたり・・・なんて経験はありませんか？

《デジタルデトックス》ということばがあります。SNSでのやりとりで悩んだり、疲れたりしたときには、思いきって少し距離をおいてみませんか？デジタル機器の電源をOFFにして、まずは一日過ごしてみてください。（ゲームにも有効です）目や脳の疲れがとれ、別のことに時間を使えるようになるかもしれません。スマホ・パソコン・ゲームに生活を支配されないように、自分でコントロールしながら、充実した夏休みを過ごせますように！



スマホ依存チェック！

☑ がついたら
要注意！！



＊保健だより＊ 7つのまちがいさがし



左上の雲／先生のズボン／応援している生徒（中央）の泳帽／右はじの木
／手前から三人目の水しぶき（足）／手前から二人目の右手／一番手前の生徒のコーゲル