

# ほけんだより

2019年 夏休み号

北中 保健室



日差しの強い日が増えてきました。いよいよ夏休みです！お祭りに旅行、部活動など色々な経験ができる絶好のチャンス。3年生は進路に向かって受験勉強やオープンスクールにたくさん参加して有意義な夏休みにしましょう。

でも充実した夏休みを過ごすためには元気な体が必要です。ほけんだよりをしっかりと読んで自分の体調を管理し、充実した夏休みにしましょう！

## 保健室から夏休みの宿題♪

その1 早寝早起きをして、夜ふかしをしないようにしましょう！

その2 適度な運動をしましょう！

その3 きちんと三食ご飯を食べましょう！

その4 健康診断の結果、受診する必要がある人でまだの人は、この夏休みを利用して病院を受診しましょう。受診した人は結果用紙を担任か保健室まで提出してください。

その5 学校管理下のケガで病院を受診してスポーツ振興センターの手続きをとっている人は必要書類を揃えて学校に提出できるようにしておきましょう。新たに病院を受診した人は、顧問・担任・保健室へお知らせください。(熱中症も対象です。)



ルールを守って  
楽しい夏休みに  
しよう！

篠原先生のスマホの講演を振り返ろう！

ネット世代のみなさんへ  
絶対忘れないでほしい3つの「？」

### これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないです。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけにする。



### これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。



### これ、言われたらどんな気分？

「顔が見えないからばれないよ」？ ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？



+++++

### 安全第一！夏の部活動

部活動の練習が充実する夏休みは、  
実力アップのチャンス!! でも、何よりも安全第一ということをお忘れしないで。

■休憩と水分補給をじゅうぶんに  
熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩します。

■無理しすぎない  
練習中、からだの異変を感じたら、すぐ、まわりの人や顧問に伝え、運動を中止しましょう。

■ケガをしたら、すぐ連絡  
ケガをしたときは、顧問の先生にすぐ連絡してください。

+++++

