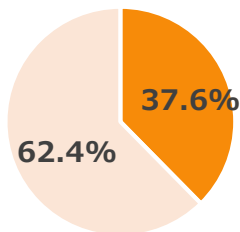


# ほげんだより

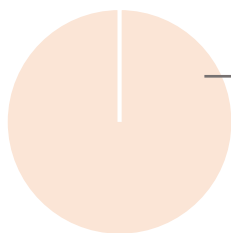


令和6年7月  
南河内第二中学校  
保健室

## 視力検診



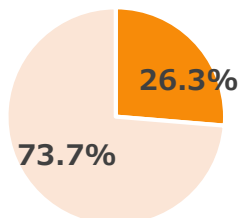
## 歯科検診



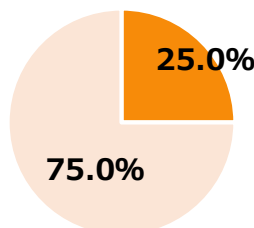
歯科検診は「要観察」の人にも渡しています。

左のグラフは「要受診」の人のみの治療状況です。むし歯は自然に治るものではないので、病院で治療をしてもらいましょう。

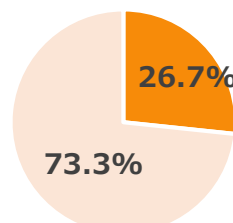
## 眼科検診



## 耳鼻科検診



## 内科検診



R6.7.10 現在

### 健康診断

### 治療状況



病院受診後、病院で記入いただいた各検診の「結果のお知らせ」の提出をお願いします。

■ …受診済み □ …未受診

健康診断結果がまとまった「健康診断結果のお知らせ」と成長曲線を配付します。家で保管している「健康のたよりファイル」に挟んで保管しましょう。保護者の方にもきちんと確認してもらってくださいね。

## もうすぐ夏休み

### 就寝時間、起床時間に注意！

睡眠不足は体の借金（睡眠負債）です。この借金が体に蓄積すると健康を害することになります。学習においても、しっかりと睡眠を取った方が学んだことが身につくと言われていています。夏休み中も生活リズムが崩れすぎないように意識して過ごしましょう。

### ペットボトル症候群に注意！

糖分を含むペットボトル飲料の飲み過ぎに注意が必要です。目には見えないだけで、実はたくさんの糖分が含まれています。飲み過ぎると喉の渇き、だるさ、ひどくなると意識がもうろうとすることがあります。

夏休み中、ジュースの飲み過ぎ、お菓子の食べ過ぎには気をつけましょう。

## 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**

夜ふかしをせず、睡眠時間を確保します。

**クーラーに当たり過ぎない**

長時間使用せず、室温は28度になるように調節します。

**水分補給は水やお茶にしよう**

汗をたくさんかいたときは、塩あめや梅干しなどで塩分も補給します。

**3食をしっかり食べよう**

暑くて食欲がなくても、規則正しい時間に食事をとりましょう。間食は控えめにします。

**夜は外出しません**

暗い夜道は危険がいっぱいです。夏休みの解放感に流されないようにしましょう。

**危険な誘いにはのりません**

夏休みを狙って、危険な誘いが増えます。自分なりに断る方法を考えましょう。

一度崩れた生活リズムを元に戻すのは大変です。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。