

ほけんだより

柳井市立柳井中学校
2022年7月19日 6号

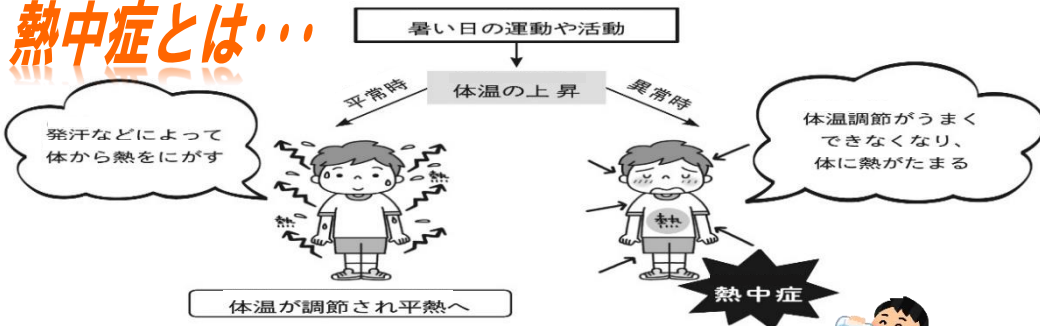
さて、生徒にとって待ちに待った夏休みが始まります。これから夏本番になり、気温が高い日が多くなるため、熱中症には十分な注意が必要です。

また、夏休みが終われば、運動会練習も始まります。暑さや長期休みによる生活リズムの乱れから、体調を崩してしまわないよう、夏休み中の過ごし方が重要となります。夜更かしをして睡眠不足が続いたり、1日中エアコンのきいた涼しい部屋で過ごしたりといったことがないよう、ご家庭でお子様の夏休みの過ごし方について、呼びかけをよろしくお願いします。



暑い夏！熱中症に注意しよう！

熱中症とは...



熱中症を予防するためには...

1 こまめな水分補給をする

のどが渇いてからでは遅いので、その前からこまめに水分補給をしましょう。麦茶やスポーツドリンクが望ましいです(必ず水分は持参しましょう)。

2 無理をしない

体調が悪いときには無理をせず休みましょう。

3 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

毎日の体温測定のほか、自分の体調を知り、調整をするなどして、自己管理能力を高めましょう。

4 暑さに慣れる体づくりをする

汗をかくて体温を下げられるよう、軽い運動が効果的です。



よい歯のコンクールに入賞しました！

6月9日(木)に柳井市役所にて、よい歯のコンクールが行われました。柳井中学校からは7名が出場し、おし歯の状況や歯の並びなど、歯科医さんに見ていただきました。

結果、柳井市 中学生の部において、3名の生徒が入賞されました。本当におめでとうございます!!

【特選】 中村綾夏さん

【優良】 小田千里さん

【入選】 生田大翔さん

※特選者は県のコンクールに出場します。



夏休み前に見直しを！健康診断の結果

先週7月11日(月)に保健カードを配付し、今年度の健康診断の結果をお知らせしたところです。前回のほけんだよりでもお伝えしましたが、受診が必要な生徒には、すでに『治療のお知らせ』を配付しております。また、休みを利用してなるべく早めに医療機関へ受診するようお願いしている状況です。

夏休みは、1年間で最も長い長期休みです。再度健康診断結果を見直し、お子様の健康のためにもこの機会を利用して、早めの受診をよろしくお願いいたします。

