

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和3年7月20日
〈夏休み号〉

明日から夏休みが始まります。夏休みになると自由になる時間が増え、生活が不規則になりがちです。ご家庭でも規則正しい生活を送ることが出来るよう、お声掛けをお願いいたします。

また、コロナウィルスの影響で、宮城県ではリバウンド防止徹底期間が8月末まで延長され、県外との不要不急の移動は延期・自粛するよう示されています。引き続き、密な場所を避け、外から帰ったら手洗いをするなど、お子様にお声掛けいただきたいと思います。

『健康の記録』を配付しました

本日、健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配付しました。昨年度から様式を変更し、学校への返却は不要になりました。記載内容について、ご家庭でご確認ください。

○中学1年生：今回一緒に配付したファイルに保管してください。

(ファイルは教育委員会から支給されたもので、中学校卒業まで使います。)

○中学2年生：昨年度配付したファイルに挟み、ご家庭で保管してください。

○中学3年生：従来の「健康の記録」に挟み、ご家庭で保管してください。

夏休み中に治療を済ませましょう

今年度の定期健康診断はすべて終了しました。健診の結果から、医療機関の受診を勧める通知をお渡しし、すでに多くの受診報告書が届いています。**まだのご家庭は夏休みなどを利用して早めの受診をお勧めします。(特に未治療のむし歯が多くなっています。一度の治療で終わらない場合もありますので、早めの治療をお願いします。)**

定期的に受診しているまたは、すでに治療が終わった場合は、その結果を保護者の方が記入し、提出してください。

また、紛失時には再発行もできますので、学校までご連絡ください。



こまめに水分をとろう

みず もぎちや
水・麦茶
などで

せいりよういんりようすい
清涼飲料水は
ひかえめにネ

熱中症が増えてくる時期です！

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまうのでよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、水分補給し、しっかりと汗をかくことが重要です。また、軽い脱水症状のときでも、私たちはのどの渇きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。