



浦安市立入船中学校
保 健 室

いよいよ、夏休みが始まりますね！夏休みはふだんと比べて時間にゆとりがあるため、健康づくりの大きなチャンスです。けがや病気、事故などに気をつけて、夏休みを元気に過ごしましょう！規則正しい生活を心がけ、熱中症対策もきちんと行い、元気に2学期を迎えることができるようにしましょう！

7月の保健目標

夏を健康で安全に過ごそう。



規則正しい生活をしよう！

●起きる時間・寝る時間をきちんと決めよう。

- ・決まった時間に寝る・起きることを心がけ、起きた時には、太陽の光を浴びましょう。
- 学校がある日と同じ時間に起きる・寝るとなお良いです。

●1日3食、決まった時間にバランスのよい食事を取りましょう。

- ・特に朝ごはんは、脳の目覚めと体を活動させるために重要です！
- また、冷たいものの取りすぎに、注意しましょう。

●テレビ・携帯・ゲームなどは、時間を決めてやりましょう。

- ・長時間画面を見続けると、目が疲れてしまい、視力低下や頭痛の原因になります。
- 目を休ませてあげることも大切です。

熱中症に注意しよう！

△こんなときは要注意

●環境

- ・気温が高く、日差しが強い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い日

●体調面

- ・食事をきちんと、とっていないとき
- ・風邪や下痢など体調がよくないとき
- ・睡眠不足のとき

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

必要な検査や治療をしよう！

夏休みは、自分の身体をメンテナンスできるいいチャンスです。身体の調子が悪い人、検診で受診を勧められた人でまだ受診していない人は、夏休み中に病院へ行くようにしましょう。虫歯がある人、視力が低下している人は、放っておくとどんどん悪くなってしまう可能性があります。2学期が始まる前に、病院に行ってみてもらいましょう。



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



チャレンジ！ アウト メディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでの経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

ルール 1	食事の時はテレビを消す
ルール 2	寝る 1 時間前からメディアを使わない
ルール 3	夕方以降はメディアから離れる
ルール 4	メディアは、1 日 1 時間以内に作る
ルール 5	1 日中、メディアのスイッチオフ

スポーツ振興センターの申請について(保護者の方へ)

学校の活動中のけがで、病院を受診したものについては、スポーツ振興センターの申請ができます。夏休み中の部活動でけがをし、病院受診をした際は、書類をお渡ししますので部活動顧問または学校に連絡をお願いいたします。

また、これまでに学校の活動でけがをし、学校から書類を渡されたご家庭で、学校に書類を提出していない場合は、病院での必要書類をそろえて 2 学期に提出してください（負傷日より 2 年が経過すると申請できません）。また、浦安市では、高校 3 年まで市の子ども医療費助成受給券が使用できますが、学校管理下で発生したけが等の災害については、原則として受給券が使用できません。もし、受給券を使用して支払いをしてしまった場合は、保健室までご相談ください。

～保健室の運営について～

育児休業中の高見澤が 7 月 25 日より復帰をします。現在保健室を運営している藤原については、立場は変わりますが、引き続き入船中に残り、生徒たちの学校生活の支援を行っていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。