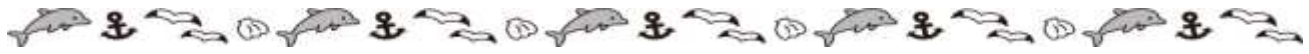




ほけんだより 夏休み号

令和6年7月19日
大竹市立玖波中学校
保健室



明日から皆さんが待ちに待った?! 夏休みが始まりますね。

夏休みの計画はしっかり立てていますか。部活や勉強、自分の好きなことに上手に時間を使ってリフレッシュしてください。これから暑さが厳しくなる日も出てきます。体調を崩さないように、規則正しい生活リズムで過ごし、健康で充実した夏休みを送ってください。



- ※夏休み中も、朝の健康チェックを自分自身で行い、いつもと体調が違う時には検温をする・休息をとるなど、健康管理をしていきましょう。
- ※睡眠時間が不足すると、体の抵抗力（免疫力）が低下すると言われています。食事、睡眠・運動など規則正しい生活リズムで過ごし、体調を整えて健康管理に努めましょう。
- ※もし、夏休みの期間中に感染症にかかった場合でも、学校への報告はいりません。家でしっかり休養しましょう。発症してから5日間は他者へ感染させる可能性が高いため、症状が良くなっても、自宅療養をするようにしましょう。

熱中症対策で今、注目をされています!! 【アイススラリー】

～夏のレジャーや部活動などで活用してみてください～



シャーベット状なので、内部に留まって深部体温を下げるため、熱中症予防に効果的と言われています。
保健室にも今年導入しました。



保護者の皆様へ

1学期間、学校保健へのご協力ありがとうございました。

7月23日(火)～25日(木)に行われる三者懇談で、「健康の記録」をお渡しします。「健康の記録」には1学期中に行った健康診断結果が書かれています。ご確認されましたら、その場で確認欄に記名をして担任へ返却をおねがいします。また1学期中に、医療機関での受診が未実施の場合は、夏休みは受診をするよい期間ですので、ぜひこの夏休みを利用してみてください。経過観察中のものなどについては、通院中その他経過観察中の旨を、以前配布したお知らせに保護者の方でご記入いただき、学校へのご提出をお願い致します。

ネット・ゲーム依存の心身への影響

夏休み、時間に余裕があるから、「ゲームやりたい放題だ！」なんて思っている人はいませんか？今回は、ゲームをやりすぎた人たちに知ってほしいことを紹介します。

「ゲーム障害」はゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機構）では、新たな病気として、2019年5月に国際疾病分類に加えました。

