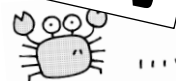


ほけんだより

夏休み号



令和8年7月17日

江南中保健室

いよいよ夏休みが始まります！夏休みになると自由な時間が増え、生活のリズムが乱れてしまいがちです。暑い夏を乗り切り、楽しい夏休みには“規則正しい生活”をすることが1番です。休み明けには、みなさんの元気な笑顔が見られることを楽しみにしています。



夏休みの過ごし方



○ 早寝、早起きをしよう！

睡眠時間を十分にとりましょう。寝る前にゲームやテレビ、スマートフォンを見てみると、睡眠の質が悪くなります。また、使い過ぎには注意しましょう。



○ クーラーはほどほどに！

冷やし過ぎに注意。室温は 28℃ を目安に快適に過ごせる温度に設定しましょう。

○ 3食、食べよう！

ごはんは毎日しっかり食べましょう。特に朝食は大切です。朝食には熱中症の予防や、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、食事の後は歯みがきも忘れずに。



○ 熱中症に注意！

こまめな水分補給と休養、それから無理をしないことも大切です。



○ 夜の外出は危険！

暗い夜道には危険がたくさん！夜遅くに外出するのはやめましょう。

感染症に注意！

新型コロナウイルス感染症は季節に関係なく流行を繰り返すので注意が必要です。また、県内では手足口病も流行しています。引き続き感染症予防（3密を避ける・手洗い・換気）を行い、楽しい夏休みにしていきましょう！

* 夏休みは治療のチャンス *

「治療のおすすめ」をもらった人、治療に行きましたか？ まだ行っていない人、夏休みは時間に余裕ができ、治療に行くチャンスです！夏休み中に治療を終わらせましょう！放っておくと、視力低下やむし歯などがどんどん進行する可能性があります…。

そして夏休み後も元気に学校生活をスタートできるようにしましょう！

治療に行ったら、学校に「治療のおすすめ」を提出してください。

部活や勉強でいつも忙しい人こそ
夏休みのうちに治療を



NO！たばこ・お酒・薬物！

**たばこ・お酒…20歳未満は違法
薬物…すべての人で違法**

たばこやお酒、薬物はみなさんの体にとって、プラスになることは一つありません！
もし、周りの人に「1回だけ」と誘われても、絶対に手を出さず、勇気をもって断りましょう！



たばこ・お酒の害

- 脳の発達に影響
- 疲れやすくなる
- 依存性がある
- 骨の成長に影響
- 様々な病気にかかるリスクが高まる
(がんや脳卒中、心疾患など)

