

保健だより

2025年7月25日 中茶安別小中学校保健室

な・つ・や・す・み!!!



明日からは、いよいよ夏休みがスタートです！
ゲームや、アニメなど自分の好きな時間だけでなく、
勉強、おうちの仕事のお手伝い、おでかけなどなど、
どんな時間も楽しんですごしてくださいね～！
ケガ・事故に気をつけて、満喫してくださいね！！

☆ 夏休みも良い生活リズムを！ ☆

夏休みの生活の中には、休みを元気に過ごすため、
2学期の良いスタートのために、気をつけてほしいことがあります。
自分のために、すこし意識してみてくださいね！



すいみん時間の確保
&
早寝早起き！



歯みがきには休みなし！
1日3回わすれずに！



こまめな水分補給
とくに！
寝る前、起きた後！

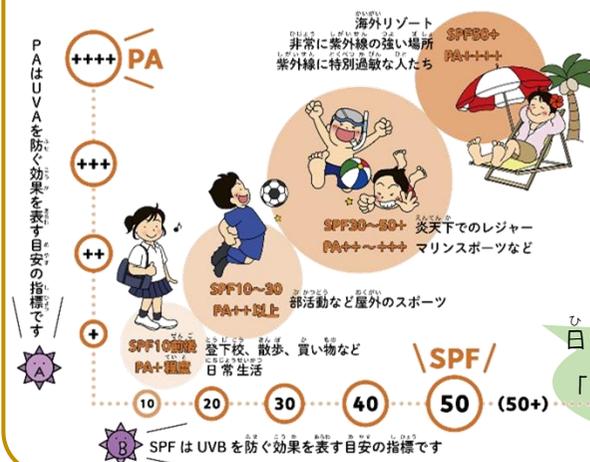


暑い夏は朝活！
涼いうちに
適度な運動を
暑さに気をつけながら
体を動かそう！
ゴロゴロだけはNG！

☆ 日焼け対策は場面に合わせて!! ☆

知っとこ紫外線
上手に選ぼう
日焼け止め

UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。
UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。



「日焼け」をすると「皮膚」は「やけど」とおなじ状態になってしまいます。
人によっては、「痛み・かゆみ・湿疹」などがでてしまうので、「日焼け止め」「アームカバー」などを場面に合わせて有効活用しましょう！
※熱中症対策もしましょう！

日焼けをして、ヒリヒリしたときは、「しっかり冷やす」ことと、「クリームなどで保湿」がオススメです！

☆ 保護者のみなさまへ ☆

1学期中は、各問診票ご記入、早退時のお迎えなど様々なことに、ご協力いただきありがとうございました！2学期からも色々なご協力よろしくお願いします。

① 「私の健康」が変更になりました。

健康診断結果などを記録する「私の健康」が、今年度より町内統一のため、「健康カード」へと変更になりました。

※ 健康カード序盤(P1~3)のへのご記入をお願いいたします。押印不要。

※ 生活リズム調べファイルと一緒に、ご確認後、始業式に学校へご提出ください。



② 歯みがきセットの点検よろしくお願いします。

歯ブラシの毛先・コップのよごれなどの点検をよろしくお願いします。



③ エキ/コックス検査のお願い

小3・中2はエキ/コックス検査の対象学年です。必須ではありませんが、ぜひ受診をご検討ください。(ご予約などは標茶町保健福祉課健康推進係 TEL485-1000 へお願いします。)