

保健だより

平成30年8月

石田中学校保健室 上原

あっという間に夏休みが終わり、規則正しい学校生活が始まりました。部活に陸上、塾通い…と普段よりもハードな毎日を過ごした人も多かったようですね。よく頑張りました★

来週は期末テストです。身体を休みモードから、学校モードに切り替え、1学期後半を頑張っていきましょう！

夏の疲れが出始める時期です。生活の基本は「早寝、早起き、朝ご飯」規則正しい生活を送ることが大切です。

治療・受診は済みましたか？



健康診断で、むし歯があった人、視力低下で受診が必要とされた人(0.6以下)、各検診で、所見が見つかり、精密検査が必要とされた人は、夏休みを利用しての、治療(受診)は済みましたか？

保健室では、みなさんが治療(受診)したかどうかを把握し、今後の保健指導の資料にしたり、皆さんが、高校受験の際、進路先に提出する書類として必要になります。「受診(治療)済み報告書」は、忘れずに保健室(又は担任)に提出してください。

まだ受診(治療)の済んでいない人は、受診(治療)済みしだい、提出するようにしましょう。

むし歯や、視力低下は、軽く考えがちですが、学力や運動、情緒面に大きく影響を及ぼすとされています。健康はすべての活動の基盤になります。

「受診(治療)済み報告書」提出期限

8月末日〆切 (これから受診予定の人は、受診しだい提出してください)



★夏休みに、部活などでケガをした人は、保健室まで連絡してください。災害給付金の対象となります



夏休み中にくってしまった生活リズム ♪早く〆切をしましょう ♪



熱中症には十分注意しよう！スポーツをする前に体調チェックをすること。こまめに水分・休憩をとること。決して無理しないようにね(^^)