



夏休みの目標

.....

.....

.....

.....



いよいよ夏休みが始まります。ゆっくり体と心を回復させるチャンスですね！

しかし、だらだら過ごす和生活リズムが乱れ、2学期が辛くなることも…。勉強も遊びも計画を立て、充実した夏休みにしましょう！

夏の部活動、「熱中症」にご用心

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせず休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

○災害共済給付制度

【災害共済給付制度】は、学校管理下で発生したけが等で医療機関を受診した場合に、給付金が支払われる制度です。部活動や学習会、登下校中の負傷(捻挫・骨折など)・疾病(熱中症など)も対象となります。給付金の申請やご質問等については、学校(保健室)までご連絡をお願いいたします。

なが やす **元気** になるチャンスです!

健康診断の結果を裏面に載せています。身長が伸びたり視力が落ちたりと、前年度から様々な変化があった人もいれば、大きな変化がなかった人もいるかと思います。身体の成長には個人差があるので、他の人と比べる必要はありません。ぜひ、自分自身の身体と向き合う機会にしてくださいね。

そして、【受診のすすめ】を受け取っている人は、長期休みを利用して受診をお願いします。日常生活に大きく影響する眼科の受診率は高いのですが、歯科の受診率は低いです。歯の健康は痛みがなくても全身に影響を及ぼします。自覚症状の有無に関わらず、早めの受診をお願いします！



夏休み、計画的に!



登校日前の8/16に、BLENDで「第2回健康アンケート」を配信する予定です。

いつでもBLENDにログインできるようにパスワード等を確認しておいてください!

BLENDの各機能やアンケートを通じて、皆さんの夏休み中の様子を教えてください!