



夏休み号

R5. 7. 20 No.5

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人の絆をつくる

夏休みをどう過ごしますか？

明日から、42日間（1008時間）の夏休みがスタートします。
仕事やバイトを頑張る！ 技能講習会に参加する！ 資格試験に挑戦する！
部活動に参加する！ 毎日、朝ごはんを食べる！ 夜は、12時までには寝る！
スマホを使う時間を決める！ ゲームをする時間を決める！ 運動を続ける！
歯の治療をする！ 眼科を受診する！ 安全運転に心がける！ 本を読む！
自分の目標を決めて、42日間を過ごしましょう。
あなたの夏休みの目標を決め書いてみましょう。



一番大事なことは、自分を大切にすること 人も大切にすること
自分も人も からだ・こころ・いのちを大切にすることです。

そして、車やバイクを運転したり、自転車に乗ったりするとき、安全運転に心がけ事故に合わないよう気をつけましょう。

また、最近夏にかけて新型コロナ感染第9波か？と言われていています。今一度、感染症予防を確認しましょう。

1 感染源の除去



2 感染経路の遮断



3 抵抗力を高める



栄養・睡眠・運動
規則正しい生活をする

夏休みは治療のチャンス



めざせ受診100%

保護者会の時に健康診断結果のお知らせを渡します。
治療が必要な人は、夏休みを利用して受診しましょう。
2学期のスタートを気持ちよく切るためにもぜひ、この夏休みを利用して、自分のからだのメンテナンスをする機会にしてほしいと思います。
健康管理は、自立の一步！



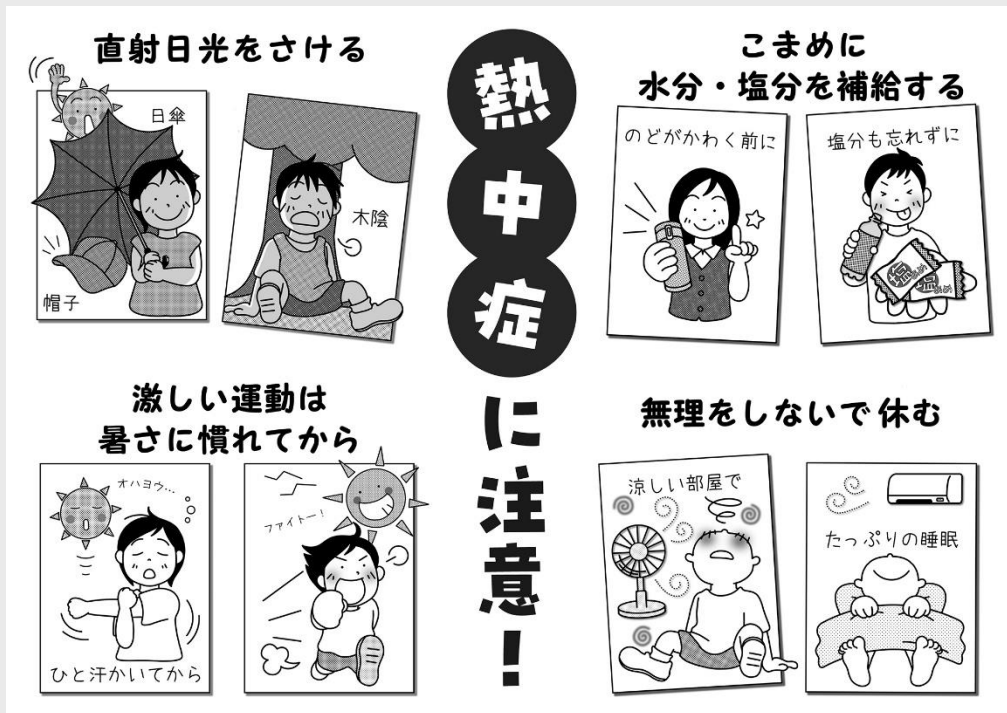


元気に過ごすためのポイントは 5つ

- (1) ねる時刻とおきる時刻を決める 早ね、早おきのリズムをつくる。
- (2) 食事を規則正しくとる。朝食、昼食、夕食のリズムをくずさない。
- (3) 排便のリズムをくずさない。
- (4) 食べた後、歯みがきをていねいにする。

以上4項目は、体重測定時の振り返りもありますね。規則正しい生活は、健康の源です。

- (5) 熱中症を予防する。



8月のハッピーバースデー

品川 海人 君

山中 俊 君

明るい性格で、太陽のように輝き、エネルギーギッシュで、前向きな人が多いそうです。