



北塩原村立裏磐梯中学校 平成30年7月20日（金）文責：養護教諭 安斎 楓

明日から夏休みです。37日間の長い休みとなります。部活動などで学校に来る日は多くなると思いますが、生活リズムを崩すことなく、充実した夏休みにしてほしいと思います。

夏休み、楽しく・元気に 過ごすために・・・

な
つ
や
す
み

「治しておこう、調子や具合のよくないところ」

むし歯などは、この休みを使って治療を済ませる

「冷たいもの、あっさりしたものばかり

食べていない？」

1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養を摂る

「やりすぎ注意！ゲームやネットは時間を決めて」

睡眠不足や運動不足にならないようにする

「水分をこまめに摂って熱中症予防」

汗をいっぱいかいた時には塩分も一緒に摂る

「乱さない、生活リズムはいつもどおりで」

休みの間も、早寝・早起きを心がける

ヘルシートライを実施します

夏休み期間中、生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を意識できるようにヘルシートライを実施します。ヘルシートライには「起床時間」「就寝時間」「朝食」「歯みがき」「メディア」についてチェックできるようになっています。毎日、チェックしながら夏休みを過ごしてほしいと思います。提出は2学期始業式です。

健康の記録を配付します

1学期に実施した身体測定の結果や健康診断の結果を健康の記録に綴じて配付します。ご家庭で確認をお願いいたします。また、健康診断の結果で、専門医の受診が必要なお子さんがいます。ぜひ、長期休暇を利用し、早めに専門医の受診をお願いいたします。

夏休みは
治療の絶好の
チャンスです
歯科検診結果の
お知らせ

ーネットトラブルにご注意をー

夏休みは開放感にひたるあまり、様々なアクシデントが心配されます。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及に伴い、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ

これらは影響がネットにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こった事もあります。ネットの世界は、時に私たちを過信や思い込みに陥れます。スマホやSNSの使い方についてもう一度お子さんと一緒にご家庭でご確認をお願いいたします。

