



令和6年7月19日

坂下中学校 NO.4

今日で一学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。
夏休み期間中も、勉強や部活動で忙しい毎日を送る事になると思
います。普段の生活リズムを大きく崩すことなく、過ごしましょう。

保 健 目 標
夏の健康に注意しよう



夏を元気に過ごすために



しっかり睡眠

- ・中学生には8時間以上の睡眠が必要です。
- ・寝る1時間前にはテレビ、ゲーム、スマホ等の使用を終えましょう。スマホ等の画面から出る光は脳を興奮させ、睡眠を妨げます。



1日3食しっかり食べる

- ・休みの日も3食しっかり食べましょう。特に朝食は大切です。毎日必ず食べるようにしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。



熱中症に注意

- ・これから気温が高い日が続きます。以下のことに気を付けて過ごしましょう。
- 気温など環境に応じて運動する。
- 運動をする時は、マスクを外して行う。
- できるだけ薄着にし、外に出る時は帽子をかぶる。
- 規則正しい生活をする。(早寝・早起き・朝ご飯)
- 体調が悪いと感じたらすぐに近くの人に伝える。
- 長い時間運動をする時はこまめに休憩をする。
- のどが乾いていなくてもこまめに水分をとる。



熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数をもめにとる



運動をするときは
こまめに休憩を



体調が悪いときはむりに
運動しない

熱中症にならないためには、一人ひとりの心がけが大切です。熱中症になりやすい、なりにくい個人差があるので、自分の体を知り、熱中症にならないための行動をしてください。

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。夏休みを迎えるにあたって保健室より2点お願いがあります。

(1) 受診のお願いについて

各種検診終了後、受診の必要な生徒には受診のお勧めを配付しております。まだ、受診されていない場合は、夏休みなどの長期休業を利用して受診されることをご検討ください。

(2) 夏休み中のケガについて

- ・**学校管理下**：部活等でケガをして受診した場合、医療費を請求できる場合があります。

※子ども医療費助成制度で窓口での自己負担がない場合でも、医療費の1割分を請求することができます。夏休み明けにお子さんを通じて結構ですので、学校へお知らせください。

- ・**学校管理下外**：治療までに7日以上かかったものに関してPTA安全互助会「普通傷害保険」の対象になります。

※今年度から事故が発生した際は、保護者の方より専用コールセンターへ連絡していただくようになります。全校生が加入している保険ですので、ぜひご利用ください。

『PTA 安全互助会』専用コールセンター
0120-693-261
(24時間365日対応可)



コールセンターより下記の確認があります。
○入電者氏名 ○生徒氏名 ○学校名
○学年・クラス ○事故日時・事故内容
○学校番号は【2442】と伝えてください。