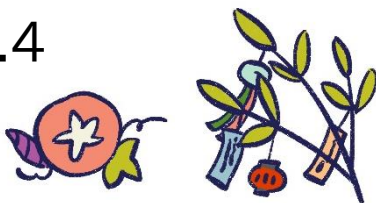


OASIS

(ほけんだより) VOL.4

令和8年6月30日

松原第四中学校 保健室



学期末テストも終わり、1学期のゴールが見えてきましたね。7月は梅雨が明けると気温がグンと上がります。体調面での疲れも出ているかと思いますが、規則的な生活習慣を意識しながら元気に過ごしてくださいね。

●●●熱中症対策をしましょう●●●

熱中症の予防には、水分補給をすることや、こまめに休むことがあげられますが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムのある生活をする 것도効果的です。暑さに負けない体づくりを日頃から心がけましょう。



水分補給



すいみん



朝・昼・晩の食事



こまめに休む



風とおしの良い日影で



むり無理しない

健康診断の結果をふまえて

今後いに活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「受診勧告書」等を渡して必要なことを伝えてきましたが、受診は済んでいますか？まだ受診していない場合は、夏休みがチャンスです。特にむし歯は放っておいても絶対に良くならないので、早く治療するようにしましょう。

三者懇談の時に健康診断の記録を担任の先生から渡してもらいます。今年の健康診断の結果や今の健康状態を知り、自分の体について考えるきっかけにしてください。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友達だけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでください。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない