

元気だよい

No.7
豊橋市立東陵中学校
令和7年7月18日
【保健目標】
夏の健康管理をしよう

いよいよ明日から、夏休みです。休みだからといって、遅寝遅起き生活ではなく、これまで通りの「早寝早起き」の規則正しいリズムで生活をして夏の暑さに負けない体つくりをしましょう！

また、部活動のときや外で活動するときなどは、とくに水分補給をこまめにしっかりとして、熱中症予防に心がけましょう！

9月1日に元気みなさんに会えることを楽しみにしています。

夏バテをまねく

Lifestyle Habit

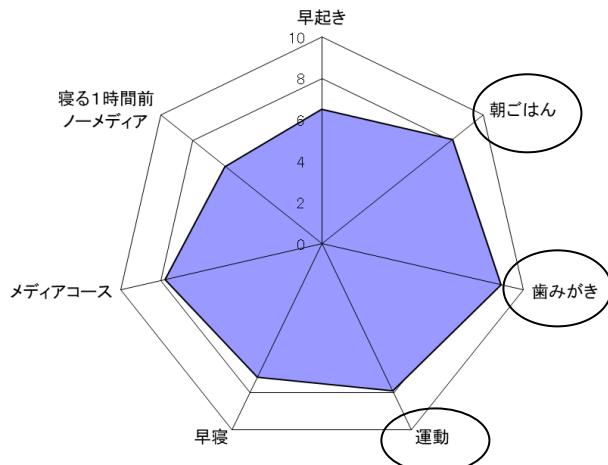
気になる症状がある人はチェックしてみよう

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い

- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう



上のグラフは6月に行ったさわやかチェックの全校平均です。朝ごはん、歯みがき、運動はしっかりできているようです。夏休みもこの調子で続けましょう。

反対に早寝、早起き、寝る1時間前ノーメディアの平均点の低さが気になりました。寝る直前まで電子メディアからの光を見続けていると、脳が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。メディアの使用時間をコントロールして、夏休みも早寝、早起きを心がけましょう。

病気の治療は済みましたか？



<保護者のかたへ>

4～6月の健康診断で診療の必要がみられたお子さんに、治療のお知らせを配付しました（歯科のみ異常がない場合も）。病院への受診をすませた場合は、受診報告書を提出してください。まだ受診していないご家庭については、夏休みを利用してぜひ受診してください。

もしも、「以前からかかりつけ医にかかっていて、現在は経過観察中」等の理由で病院に行っておらず、報告書の提出ができない場合には、保護者の方の記入でかまいません。かかりつけ医からの指導内容や薬の処方内容等を記入してご提出ください。