

# ほけんだより 7月

令和5年7月20日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

明日から42日間の夏休みが始まります。心もワクワクしている人もいるのではないのでしょうか。しかし、長期休みに入ると生活リズムが乱れがちになり、体調を崩す原因になることもあります。充実した夏を過ごすための基本は、早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動です。

また、夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦や勉強、部活動と何か「これだけは頑張る！」というものを決めて、暑さに負けず、充実した毎日を過ごせると良いですね。



熱中症  
に  
注  
意  
!



7月13日(木)に保健安全委員会の皆さんが「熱中症予防キャンペーン」として熱中症に関するO×クイズや応急手当について保健発表しました。今年の夏も厳しい暑さが続きそうです。部活動や課外活動時は十分気をつけてください。そして、日頃から生活習慣を整えましょう!



## 学校保健委員会を開催しました!

7月14日(金)に第1回学校保健委員会を開催しました。学校医の五十嵐先生をはじめ、PTA本部役員の方々にも参加していただき、健康診断結果・体力テスト結果報告や本校の健康課題を把握し、解決に向けての取組を協議しました。生活習慣アンケート結果から、就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなっていることやスマートフォン等の影響が大きいことが分かり、学校・地域・保護者のそれぞれの立場から意見交換をする有意義な時間となりました。



### 健康診断結果について

定期健康診断結果をお配りしました。疾病の疑いのある方には「治癒勧告書」をお渡ししています。

視力低下やむし歯は毎年のことだから・・・分かっているから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安として、夏休みなどの長期休業を上手にを使って医療機関を受診してください。

### 夏に気をつけたい感染症

