

保健だより

令和8年7月
輪島中学校保健室

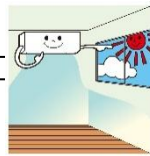
7月の保健目標

規則正しい生活を心がけ、夏を健康に過ごそう



規則正しい生活とは

十分な睡眠と食事、運動のバランスの取れた生活がポイント！
体調不良が続いている人は自分の生活を振り返ってみよう。
熱中症も心配です。手持ち扇風機は、外気温が高い時だと熱風を体に当ててしまい逆効果になることもありますよ。涼しい場所で休みましょう。



7月2日(木)

時間 16:00-17:30

場所 図書室

出張わじまティーンラボが開催されます。

一人でもお友達とでも参加できます。

ぜひ来てみてください！



夏休みは治療のチャンス！

4月から実施した健康診断の結果から、受診が必要な場合は、お知らせをしました。受診や治療は、順調に進んでいますか？

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは、一定の期間が必要となることもあります。夏休み中に治療が終わるように、受診をしてください。



香りのエチケットについて

汗が気になる季節になりました。

制汗剤を使用する人も増えてきています。香りは、気分を変えてくれる効果もありますが、人によっては、強い香りで頭痛や気分が悪くなることもあります。お互いが気持ちよく過ごせるよう心がけましょう。

汗対策

1.こまめに拭く

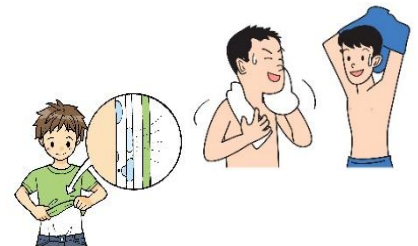
汗をそのままにしておくと雑菌によりニオイの原因になることもあります。

2.制汗剤の使用

清潔で乾いた肌の状態に使用することがポイントです。

3.肌着の着用

肌着は、汗を素早く乾かし、通気性を保ってくれます。吸汗速乾素材の肌着などで汗をかいてもベタつきを抑えることができます。



保護者の皆様へ



・登下校や学校の授業、部活動でけがをして、医療機関を受診した後、日本スポーツ振興の申請手続きが済んでいない場合があります。保健室までご連絡ください。

受診した月から2年間請求が行われなかった場合、時効により請求が受けられなくなります。「請求していないかもしれない」と思われる場合、ご相談ください。

・4月から6月にかけて行われました健康診断結果は、通知表渡しの際にお渡しいたします。
また、受診勧告を受けられた場合、長期休業の期間を利用して受診をお願いいたします。