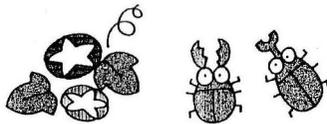
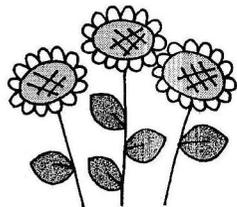


ほけんだより7月



平成30年7月18日 港区立御成門中学校

目標…暑さを上手にのりきろう！



暑い日が続いています。例年に比べ梅雨明けが早かった今年
は、暑さに関しては、もう夏本番を迎えています。
衣服の調整や水分補給を行ってください。
そんな中、熱中症に気を付けながら、夏にしかできない事
にもチャレンジしてください。

7月の保健行事

30日(月) 11:00～・・・臨時内科検診(夏季学園)・・・2年生

*健康カードを持ってきてください。



ハンカチ87%・ティッシュ80%つめ92%

ハンカチ・
ティッシュ



これは、御成門中で保健給食委員会が7月13日に行
った清潔検査の結果です。この結果を、あなたはど
う思いますか？保健委員が、「同じ人が協力してくれ
ません。」と悩んでいました。

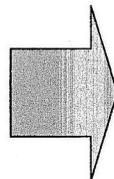
御成門中の生徒たちが、当たり前のごととして身につけ
られるように！という気持ちで、委員会の生徒たちが取り
組んでいます。協力しましょう

健康診断で、受診の用紙を受け取った人は、夏休み受診しよう！

4月からの健康診断が終わりました。校医の先生から受診をすすめられた人には、お知ら
せの用紙を渡してしてあります。まだ、受診していない人は、夏休みがチャンスです。もし
治療が必要な時も、夏休みの方が通院しやすいと思います。

夏休みに病気やけがで受診した場合

病気やけがで受診した場合、このプリントの右下にある「夏休み受診連絡票」に記入し、
9月1日の始業式に担任の先生に提出してください。



こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

- 胃腸機能の低下**：冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意。後悔。
- 食中毒**：予防の基本は「手洗い」。消費期限も必ずCHECK!
- 冷房病**：冷房を利用するときの注意事項：①外気との温度差は5℃以内に設定、②風を直接体に当てない、③寝るときはタイマーの機能をうまく利用。
- 寝冷え**：7-7-7 扇風機のかけっぱなしに注意。おなかにはタオルケット!
- 熱中症**：炎天下・長時間の運動には要注意。こまめに休養・水分補給。
- 日焼け**：長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう。UV CUT!
- 結膜炎**：プール後は目の洗浄も忘れずに。充血、痛み、かゆみ、流涙。
- 水の事故**：危険な場所へは近づかない!!

「夏休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番氏名

受診理由(診断名)	受診日	病院名
	月 日	
	月 日	