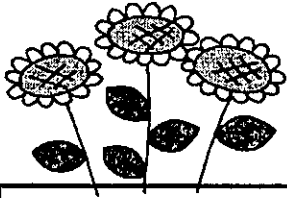


# ほけんだより 7月号

令和5年7月20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

28日(金) 10:30～・・・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。



## 清潔検査の結果(7/14)

ハンカチ89%・ティッシュ・89%  
つめ97%。この結果を、みなさんはどう思いますか? 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、当たり前のこ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。外出する時も身につけるようにしてください。

**夏バテを予防しよう**  暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとり</p>	<p>たんぱく質を多めにとる</p>

## 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は下記の「夏休み受診連絡票」に記入し切り取り、9月1日に担任の先生に提出してください。

..... 切り取り線 .....

### 「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	受診病院名
	月 日 ( )	
	月 日 ( )	
	月 日 ( )	
	月 日 ( )	