

7

月

保健だより

令和8年7月
調布市立神代中学校
保健室



夏を元気に過ごすために

7月に入り、これからの時期は熱中症や夏バテに気を付ける時期です。健康を守るためには、具合が悪くなってから対処することだけでなく、日頃から自分の体や心の状態に目を向けることも大切です。

「よく眠れたかな。」「朝御飯は食べたかな。」「水分は足りているかな。」と毎日少し振り返ってみましょう。中学生になると、部活や勉強や習い事、友達との関わりなどで忙しくなり、自分の体調のことを後回しにしてしまうことがあります。しかし、自分の体調に気付き、必要な休養や生活の見直しができることは、これから先もずっと役立つ力です。

夏休みまであと少しです。暑さに負けず、元気に過ごすために、自分の健康は自分で守るという意識を持ちながら、毎日の生活を振り返ってみましょう。



夏休みこそ！「自分で決める」メディアとの付き合い方

夏休みは、学校がある日よりも自由に過ごせる日が増え、ゲームや動画、SNS、スマホを使う機会も多くなります。その一方で使いすぎて生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

スマホは便利で楽しい道具です。大切なのは、なんとなく使い続けるのではなく、**自分で使い方を決めること**です。

寝る前はスマホを使用しない、ゲームをしたり、動画を観たりする時間を決める、SNSでいやな気持ちになったら画面から離れるなど、自分に合ったルールをつくってみましょう。

夏休みを画面の中だけで終わらせず、睡眠や食事、家族や友達との時間も大切に過ごしましょう。



夏休みは、治療のチャンスです

重要!

健康診断の結果から、受診や管理が必要な場合は、学校からお知らせを発行しています。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、早目に受診をしてください。

