

# ほけんだより 7月号



河内長野市立千代田中学校 7月



## プール楽しむために



### 健康チェック



### 準備は念入りに



### 暑さに注意



## SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか？  
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。



## 保護者の方へ ～健康診断結果と夏休みの生活について～



いつも学校保健活動において、ご理解、ご協力いただきありがとうございます。定期健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要な人には、「お知らせ」を渡しています。学校の健康診断は、「スクリーニング」のため、最終的に病気や異常がないこともありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。また、受診した後は、結果の用紙を学校まで提出してください。

例年、夏休み明けの体育大会の練習時に、体調を崩す生徒が多く見られます。夏休み中は、日常の学校生活と生活のリズムが変わるかと思いますが、2学期が始まる少し前から、リズムを整えていく準備をしてください。あわせて、十分な水分の準備もお願いします。ご協力よろしくお願いします。