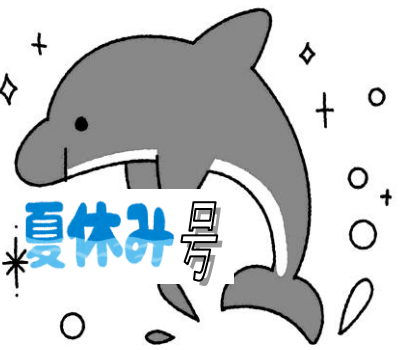




ほけんだより 7月



夏休みがはじまるよ

愛川町立愛川中原中学校
令和5年7月

いよいよ夏休みが始まります。あんなことやこんなことしようと楽しみにしていることや、チャレンジしたいことがたくさんあると思います。健康第一！安全第一！で夏休みも元気に楽しく過ごしてください。2学期も元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！！



夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき

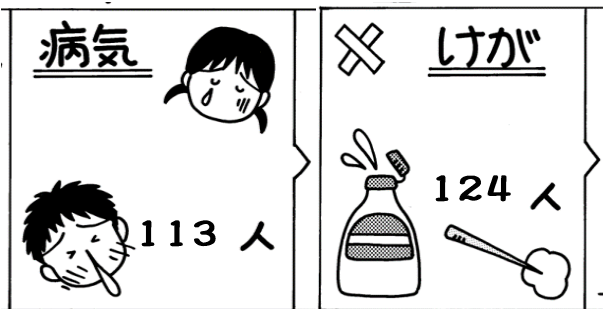


学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動
(熱中症には注意！)

1学期の保健室



→R5. 4/5~6/15 来室記録

夏休みには、病気の治療・検査を！

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

まだ残暑は続きます...

日射病 熱射病

炎天下での長時間の遊び・運動に注意しましょう

帽子をかぶろう
時々日陰で休もう
こまめに水分補給！

夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう！

“デジタルデトックス”してみませんか？

デトックス…有害なものを体外に出すこと

- 使わない場所を決める
(お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める
(1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる
(サイクリングや散歩を行う など)



スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守ろう
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報を載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎているかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合いましょう。