



ほけんだより8月



残暑がまだまだ続きます

深谷市立川本中学校保健室 平成 30 年8月 30 日（木）



熱中症には気をつけて

バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きることでその生活を変えましょう。



毎日歯をみがく、お風呂に入る、早起きも「習慣化」させてみませんか？

明日、10分早く起きてみる！

明日の準備は夜のうちに！

朝食後、とにかく便器に座ってみる

夜は30分早く消灯してみる！



自分で起きられるようにしましょう



明日でいいや～は失敗の元です



出なくても時間に余裕をもって座ってみましょう



眠くなくても光の刺激をなくしましょう



「からだの宿題」もお忘れなく

1 学期の歯科健診でむし歯が見つかった人には、家庭訪問や三者面談にて担任より再度「治療勧告書」を配布させていただきました。

むし歯だけではなく、健康診断で病気や視力異常等が見つかった人は夏休み中に治療・通院は済みましたでしょうか？

治療・通院が終わっている人は、配布した「治療勧告書」へお医者さんに記入していただき、学校へ提出をお願いします。

☆ 夏休み中に、部活動でけがをした人へ

夏休み中の学校管理下の活動（部活や登下校など）において、けがをして病院や接骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。

手続きに必要な書類を渡しますので、保健室へご連絡ください。

