

夏休み号

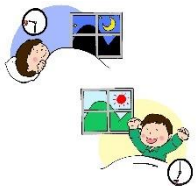
宇都宮市立清原中学校
令和5年7月20日

皆さんが、楽しみにしている夏休みがいよいよ始まりますね。しかし、生活リズムを崩してしまうと体調を悪くしやすいです。部活動を頑張るため、楽しい思い出を作るためにも、規則正しい生活を心掛けてください。夏休み明け、みなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みの生活で注意したいこと！

○ 早寝早起きをする

お休みだからといって、夜遅くまで起きていると、体調を悪くする原因の一つです。学校のあ
る日の生活リズムを崩さない
ようにしましょう。また、朝食
も欠かさず食べられるといいで
すね。



○ ペットボトル症候群に注意する

暑い季節になると、ジュースなどの清涼飲料
水が飲みたくなりますよね。しかし、飲み過ぎる
と糖分の摂り過ぎにより、体に悪影響を及ぼし
ます。糖分の摂り
過ぎには、十分注
意しましょう。



○ おしゃれ障害に気を付ける

化粧や毛染め等、おしゃれに興味を持ち始め
る人もいますね。しかし、それらをすることによ
って、目に痛みが出たり、頭皮がかゆくなったり
することがあります。素顔のままが、十分素敵で
すので、使用することの
ないようにしましょう。



○ 交通ルールを守る

自転車に乗るとき、ヘルメットを被っていま
すか？スピードを出し過ぎていませんか？ま
た、一時停止の標識では、一度止まって
確認をしていますか？事故を起こ
さないように気を付けましょう。



○ 冷房の使い方に気を付ける

熱中症の予防として、冷房を使うことは大切
です。しかし、体温を調節する働きが低下する原
因になりますので、適度に
使うようにしましょう。



○ SNS の使い方に気を付ける

SNS からは、様々な情報が得られますね。し
かし、使い方によっては犯罪に巻き込まれてし
まうこともあります。使い方には
十分注意しましょう。



～受診がまだ済んでいない生徒へ～ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。医療機関での検査や治療が必要な生徒に通知を発行してい
ます。すぐに受診した生徒も多くいますが、中には、部活動や習い事などでなかなか受診できていな
い生徒もいるようです。夏休みは治療や検査のチャンスです。まだ受診が済んで
いない生徒は、早めに医療機関を受診しましょう。“そのうち…”で夏休みが終わ
らないように一度診てもらってください。結果については、学級担任へ提出する
ようにお願いします。

