



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和2年7月17日  
裏面も御覧ください。

7月22日から夏休みが始まります。長い夏休みも学校に登校する時と同じように、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムで過ごすことが元気に過ごせる一番の秘訣です。感染症対策、暑さ対策をしっかり行い、楽しい夏休みを過ごしてください。



## 夏休み明けの身体測定

8月26日(水)	高等部3年生男子
27日(木)	高等部2年生男子
9月1日(火)	高等部1年生男子
2日(水)	高等部女子
3日(木)	中学部
4日(金)	小学部



毎年、夏休み前までに行う定期健康診断が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期になりました。今後、学校医の先生や検診機関と相談しながら、状況を見て健康診断を実施していきます。夏休み明けに予定をしている健康診断は以下のとおりです。

- ・耳鼻科検診(全校):10月7日(水)10時から
- ・歯科検診(小・中・高3):未定
- ・尿検査(全校):未定
- ・循環器検診(小1・中1・高1):未定

決まり次第、  
お知らせします

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更する場合があります。

## 夏休みの間に治療をすませましょう

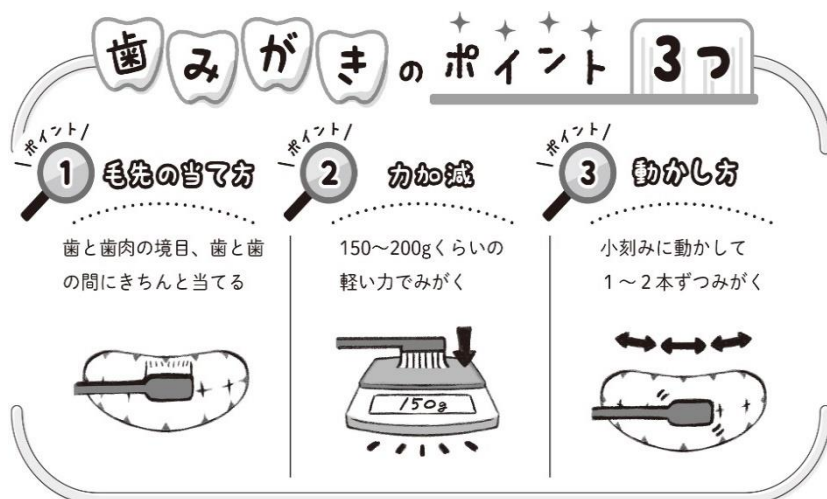
健康診断の結果に所見のあったお子様には、本日、結果のお知らせのプリントを配付させていただきました。ぜひ、夏休みを利用して診察を受けられることをおすすめいたします。受診した場合は、保健室までお知らせください。

また、今年度は定期健康診断が延期になっているものもあります。身体のことで気になることがあれば、主治医の先生や担任、保健室まで御相談ください。

## 歯みがきカレンダーを配布しました

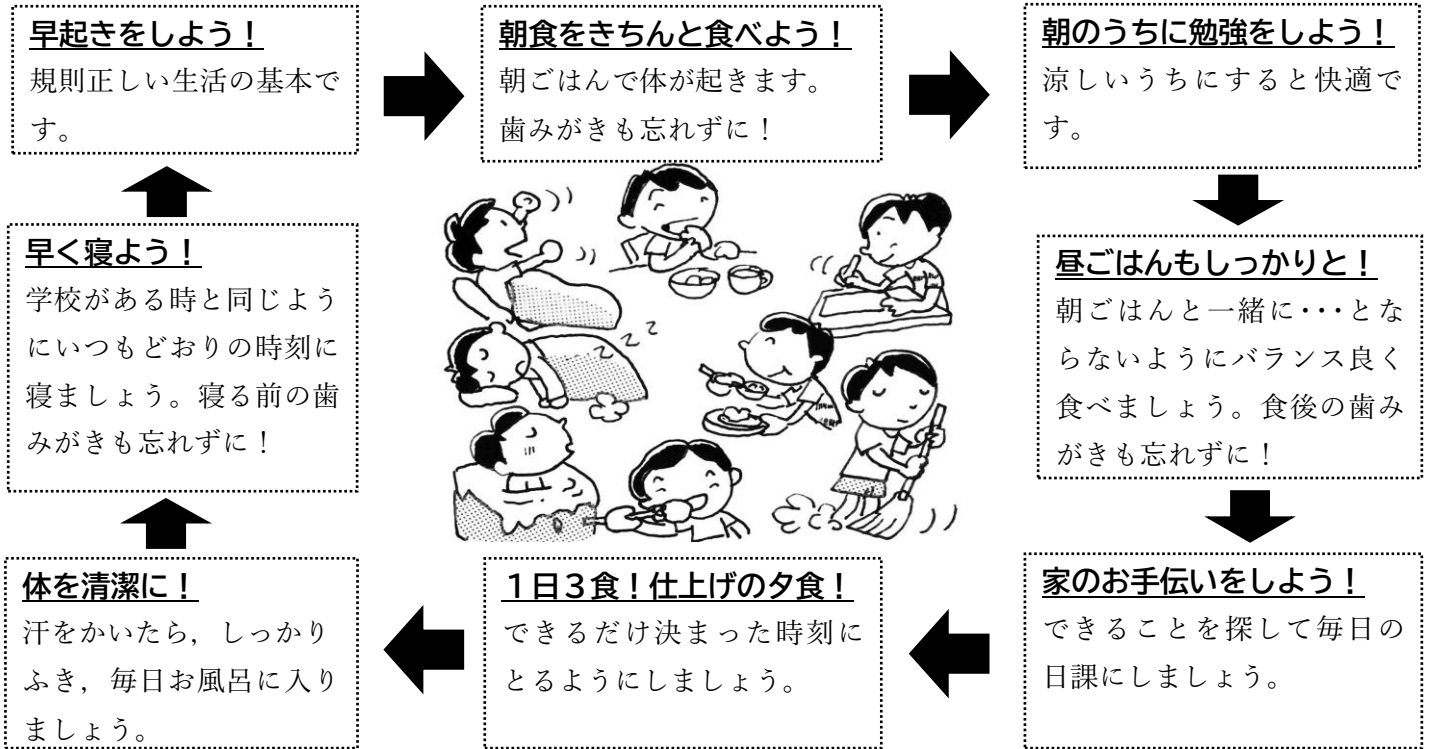
ほけんだより夏休み号と一緒に、歯みがきカレンダーも配付しました。家庭での食後の歯みがきを習慣化できるように取り組んでみてください。

夏休み明けの8月26日(水)に学校へ提出してください。



# 夏休みも規則正しい生活リズムで過ごしましょう！！

夏休みの計画は、人それぞれだと思いますが、一番大切にしてほしいのが、「時刻」の意識です。食事やお風呂など、生活のベースになる時刻、勉強・遊びなどの行動の時刻、寝る時刻。生活リズムを整えて、感染症や暑さに負けない体力をつけ、元気に過ごしましょう。



## 夏バテの主な原因は?

- 自律神経の乱れ**：室内外の温度差が激しいと、その変化に対応しきれず、自律神経がうまく働かなくなります。
- 胃腸機能・食欲の低下**：暑いからといって冷たいものばかりをとっていると胃腸の働きが低下し、食欲も減退して十分な栄養がとれなくなります。
- 睡眠不足**：暑くて寝苦しい夜が続くと睡眠が不足し、疲労がたまってしまいます。

夏を元気に過ごすには...

**食 飲**

★朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!!

胃腸の働きを弱め下痢や腹痛の原因に。

ワンポイントアドバイス

暑い時は、汁気のあるものが食べやすいようです。

野菜スープ、めん類など

## 感染ストップ! 3密に注意!



【密閉空間】

換気をしていない



【密集場所】

たくさんの人が集まる



【密接状況】

近づいて話す

夏休み中も  
感染予防に努めましょう



マスク



手洗い