

保健だより

令和7年9月2日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん、夏休みの体調はいかがでしたか。今年の夏休みもとても暑かったですが、元気に過ごすことができましたか。久しぶりの学校生活ですが、規則正しい生活をして、体調を整えて2学期も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 生活リズムを整えよう

夏休み明けは体調を崩して保健室に来る人が多くなります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまい、睡眠不足になったり、朝食抜きで登校したりといったことが目立ちます。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、まず、夜早めに就寝して生活リズムを戻していきましょう。

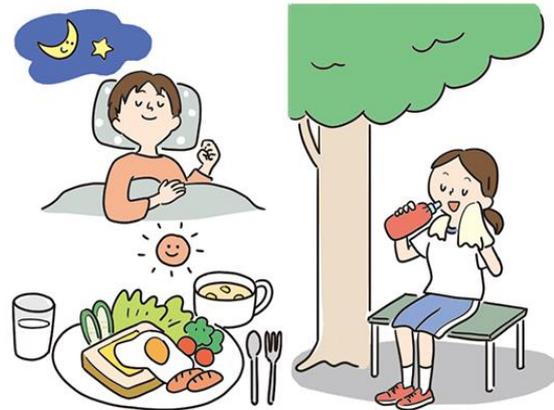


9月も熱中症に注意しましょう。

9月になってもまだ気温が高い日が続きます。いつでも水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持参しましょう。引き続き、こまめな水分補給を意識して、元気に学校生活を送りましょう。

熱中症対策、ここに注意しましょう

- **睡眠**をしっかりとする。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- **体調が悪いときは、運動しない**。



東山書房 健康教室2024年9月号引用

9月の保健行事

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| 9月 3日（水） | 歯と口の健康教室 | 1組 |
| 9月25日（木） | 脊柱側弯検診 | 7年生全員、8、9年生対象者 |
| 9月26日（金） | 貧血検査 | 希望者 |
| 9月26日（金） | 生活習慣病予防検診 | 希望者 |

保護者の皆様へ

定期健康診断後、受診が必要と診断され、夏休み中に受診した場合、受診連絡票を保健室までご提出ください。