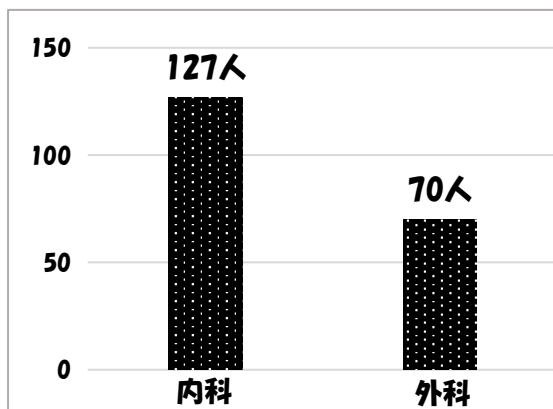


ほけんだよい

令和8年7月21日
小樽市立菁園中学校
保健室 夏休み号

いよいよ明日から夏休みですね。約1ヶ月間の長いお休みとなります。
まだまだ気温の高い日が続くので、夏休み中も熱中症対策を心がけましよう。

保健室より 1学期の来室状況



来室理由が多かったもの

* 内科では・・・

頭痛がもっとも多く、
ついで腹痛、倦怠感でした。

* 外科では・・・

すり傷がもっとも多く、
ついで鼻血、打撲でした。

夏休みの過ごし方

1. 生活リズムをくずさない
2. 適度に運動する
3. 3食しっかり食べる
4. スマホ・ゲームは時間をきめる

★積極的に家の手伝いをしたり、
計画的に課題を終わらせよう！

夏休みの間に
むし歯の治療を
しましょう！



エスエヌエス SNS との付き合い方、大丈夫？

SNS とは、パソコンやスマホ、ゲーム機などからインターネットを使用して、人と人とがつながる機能の総称を言います。
SNSは間違った使い方をすると怖い思いをすることがあります。知らなかったではすまされません。ひとりひとりがきちんと理解して正しく使うことが大切です！！



トラブルに巻き込まれたときは信頼できる大人にすぐ相談！



1学期、お疲れ様でした。
ここまで頑張ってきた自分を、たくさん
ほめてあげましょう。夏休みはゆっくり休んで、
また元気に学校へ来てくださいね。

ケガや事故なく、充実した夏休みになりますように！

