

ほけんだより 7月

R4.7/22 (金)

NO.5

岩沼高等学園

川崎キャンパス

なつやす げんき す 夏休みも元気に過ごそう！！

あつ ほんかくてき なつやす
暑さも本格的になってきましたね。そして、いよいよ夏休み！

なつやす げんき す ほ おも
夏休み中も、ケガなく、元気に過ごして欲しいと思います。

じ こ かんり じゅうじつ なつやす
自己管理をしっかりと、充実した夏休みにしてくださいね☆



「体内時計」がずれないように・・・。

よ ふ あさねぼう なか せいかつ ととの たいない
夜更かしや朝寝坊を続けていると、からだの中の生活のリズムを整える「体内

とけい
時計」がずれてしまいます！

そうすると学校が始まってからも、早く寝ることができず、早起しにくくなって
しまうのです・・・。夏休み明けも元気に過ごせるよう、時間を意識して過ごして欲
しいと思います！

よ ふ あさねぼう つづ せいかつ
夜更かしや朝寝坊を続けてしまって、生活リズム
が崩れてしまったときは・・・

ねむ あさお たいよう ひかり あ
まずは、眠くても朝起きて「太陽の光を浴びる」

ことからスタート！太陽の光を浴びることで、

たいないとけい
体内時計のリセットにつながります。



なつやす ちゅう す がた
夏休み中の過ごし方



バランスのとれた^{しょくじ}食事をしよう！

お菓子や冷たいジュースなどの

食べすぎに^{ようちゅうい}要注意！

てきと うんどう
適度に運動をしよう！

せいかつ
生活にメリハリをつけよう！

ランニングや^{なわと}縄跳びもおすすめ☆



なつやす ちゅう じゅしん
夏休み中に受診をしよう

ていきけんこうしんだん けっか びょういん じゅしん ひつよう ひと じゅしんかんこくしょ はいふ
定期健康診断の結果、病院を受診する必要がある人には、受診勧告書を配付して
います。

とく むしば
特に虫歯がある人は、はや じゅしん くだ 早めに受診をして下さい。虫歯

になってしまった歯は自然には治りません。はいしや 歯医者さん

に診てもらって、てきせつ ちりょう う 適切な治療を受けましょう！

その他についても、ほごしゃ ひと そうだん なつやす 保護者の人と相談し、夏休みの

うちに、じゅしん くだ ぜひ受診をして下さい。

夏休みは治療のチャンス

