

ほけんだより7月号

令和4年7月22日（金）

三本木農業・三本木農業恵拓 保健室

1学期が終わり、いよいよ夏休みです。今年の1学期は、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な行事において多くの制限があり、戸惑いを感じた人が多かったのではないのでしょうか。また、年度初めの1学期、環境などの変化により疲れを感じた人もいるかと思います。夏休みは心身共にリフレッシュをしてください。

健康診断結果、治療勧告書を配付しました！

通知表に健康診断結果と治療勧告書を同封しました。治療勧告書は歯科検診、視力検査、尿検査、内科検診、色覚検査（1学年のみ）に関するものです。いずれの治療勧告書においても、**必ず夏休み中に受診・治療をしましょう。**受診・治療が済んだら、治療勧告書を保健室まで提出してください。2学期からの学校生活を健康に過ごせるよう、夏休みのうちに準備をしましょう。

夏休みは治療のチャンス

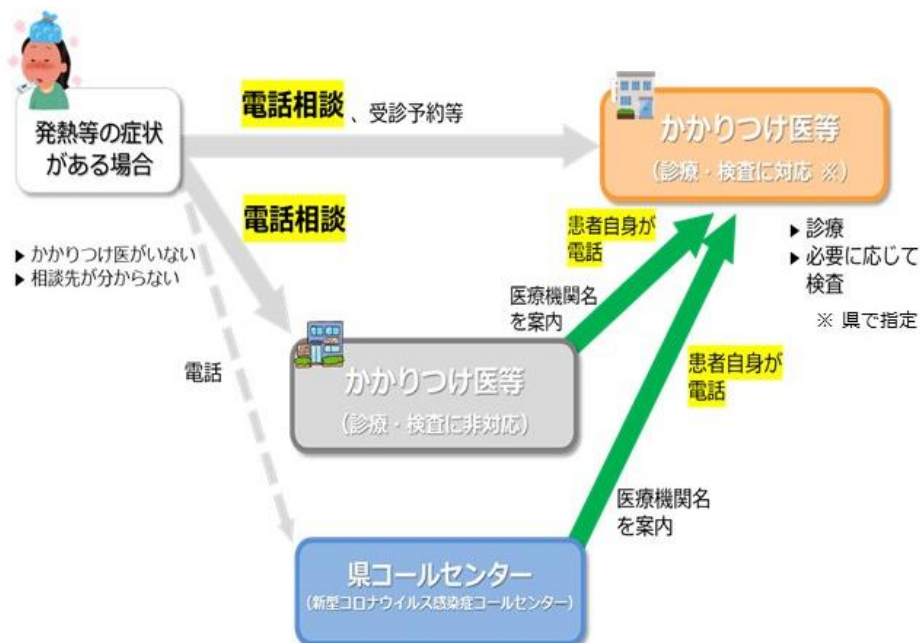


これから夏休み！生活リズムに注意して過ごしましょう

明日から待ちに待った夏休みです。自由な時間が沢山あり、いろいろなチャレンジができそうですね。自分の時間がある中で、様々なことに夢中になることは良いことですが、生活リズムをきちんと守ることを忘れずに過ごしましょう。生活習慣が乱れると自律神経が乱れ、夏バテの危険性が高まります。睡眠、食事、休息をしっかりととり、夏バテにならないよう規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み中の体調管理について

夏休み、特にお盆期間中は県内外の人の往来が多くなり、新型コロナウイルスへの感染リスクが高くなることが予想されます。現在全国的に感染者数が増加し、第7波が押し寄せています。毎日自分の健康状態を確認し、自分は大丈夫と思わずに、しっかりと危機意識をもって感染症予防対策をとりましょう。風邪症状や発熱がある場合には、かかりつけ医に電話相談するか、県のコールセンターに電話をしてください。



県コールセンター

☎ 0120-123-801
(フリーダイヤル)

24時間対応
(土日・祝日含む)