

異常が疑われている場合は、なるべく早く受診しましょう。特に歯科、まだ、むし歯の治療を始めている人は、夏休みを使って、しっかり治しましょう。

今年も先週からいきなり連日暑い日が続いています。今後が続くことが予想されています。保健室に体調不良で来室する生徒には①睡眠時間②朝食を摂ったかどうか③水分補給をしているかの3点を必ず質問しています。

熱中症になりやすい人の要因として、睡眠不足や朝食欠食、水分不足があげられます。もうすぐ夏休みも始まります。そこで、

理想の24時間、親子で話し合って、つくってみませんか？

[illegible]

0 時

12時

24時

1 日は誰にでも平等に 24 時間です。目に見えるように書いてみると、毎日がもっと充実するかもしれません。猛暑を乗り切るためにも、部活や習い事、塾で案外忙しい夏休みを健康に過ごすためにも親子で話し合ってみませんか？

いろいろな体験ができる夏休み、健康的に過ごすためには、まだまだご家庭の力が必要です

夏休みの「メディアコントロールにチャレンジ」を、17日にクラスルームに配信します。

夏休みは、メディアの利用時間が、つつい長くなってしまわないでしょうか？ 深川七中には SNS ルールも存在します。生徒会朝礼でも確認されていました。素晴らしいルールです。

SNS の利用時間 平日は2時間、休日は3時間までとする

それ以上の利用は保護者と協議の上で利用すること

その2時間、3時間をメディア利用以外で使うとしたら、どんなことをしたいですか？どんなことができるでしょうか？

子どもの SNS 利用を制限している国もあります。保健室の前に各国の様子を掲示してあります。子どもが健康に成長するために、子ども自身と、国全体で真剣に考えている結果だと思います。