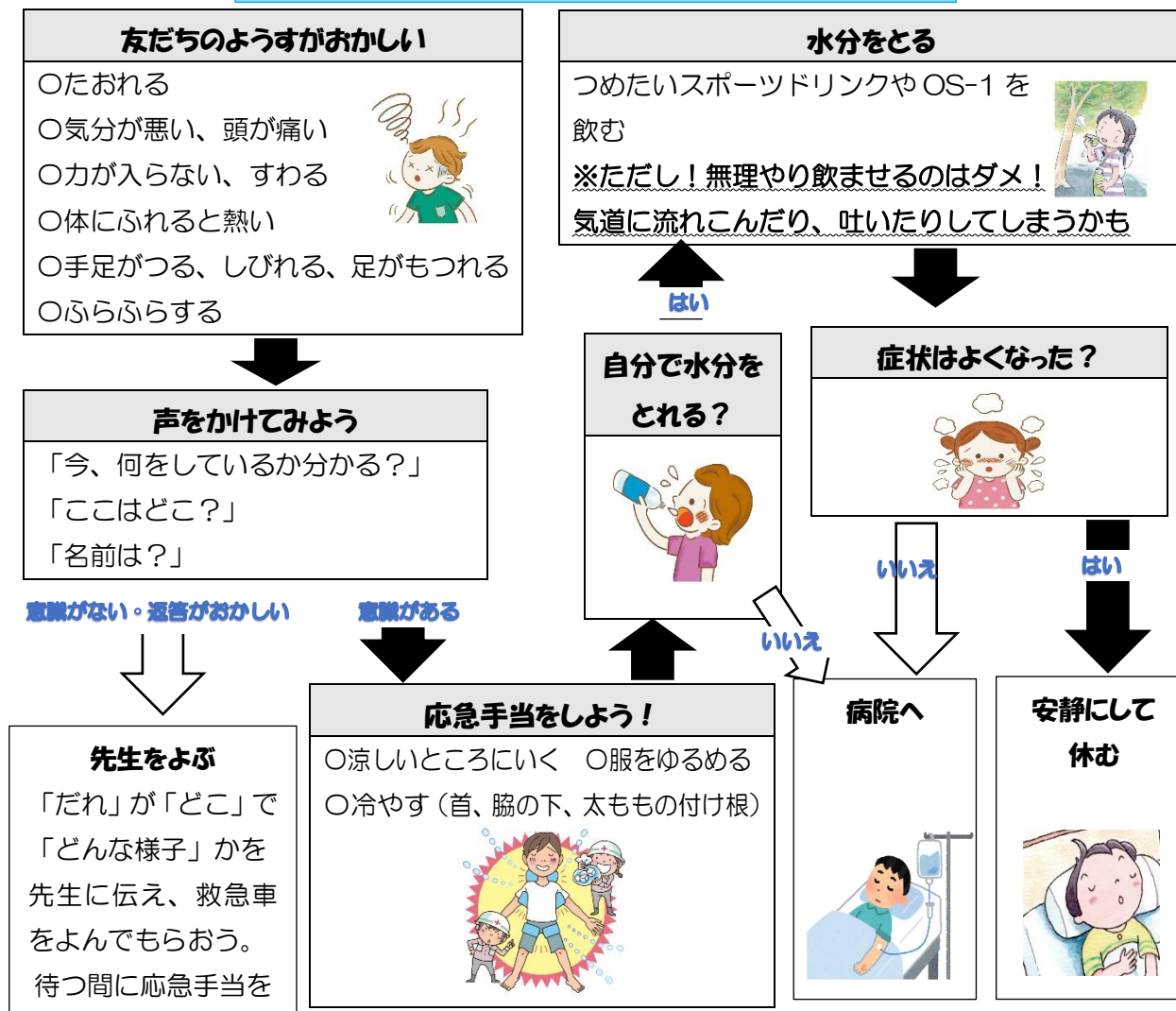




城ノ内中等教育学校 保健室
ジメジメとした天気が続いていますが、もうまもなく本格的な夏がやってきます。暑い夏に一番気を付けなければならないのが「熱中症」です。6月から少しずつ熱中症の症状での来室が増えていきます。熱中症に気をつけて暑い夏を乗り越えましょう。



熱中症かも！判断チャート



けんこうしんだん 健康診断で
しんぱい 心配なところが
みつかった人へ

じゅしん ちりょう 受診・治療はOK?
けんこうしんだん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに
まだ受診していない 治療が途中になっている

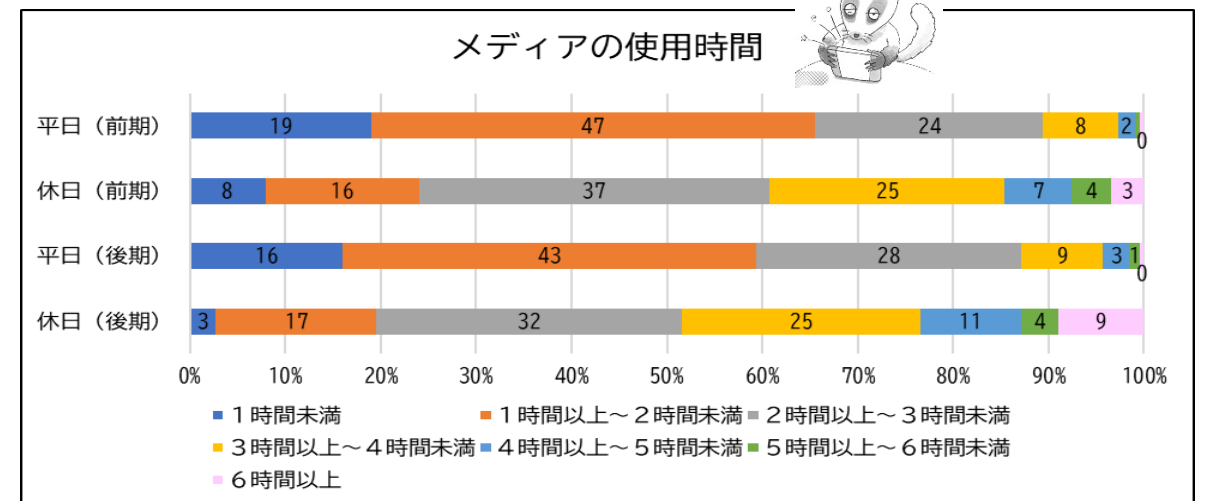
なつ やす ちりょう 夏休みは治療のチャンス!
はや じゅしん 早く受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

健康診断で受診のおすすめの通知をもらった際は、できるだけ早く病院に受診していただき、学校に結果をご提出いただきますようお願いいたします。



生活習慣アンケート結果（メディア）

1～5年生を対象にした生活習慣アンケートの結果で、平日・休日でのテレビ・動画・ゲーム・SNS等のメディアの使用時間の結果は、つぎの通りでした。



休日では、4時間以上メディアを使用している人が前期生（1～3年）で14%、後期生（4・5年）で24%いることがわかりました。時間に余裕のある休日は、ついメディアを使いすぎてしまう傾向にあるようです。もうすぐ夏休みです。メディアを使用する際は、時間を決めるなど、1日中使用して生活リズムが崩れないように注意しましょう。