

石山中の皆さんへ

# かけがえのない！

2023年7月  
大津市立石山中学校  
保健室より

## もうすぐ夏休み！～安全に楽しく充実した夏休みを過ごそう～

セミの鳴き声が大きくなってきました。もう夏本番ですね。熱中症に気を付けて、夏季総体や新しいチームでの部活動や勉強など、夏休みも一日一日を大切に過ごしましょう。

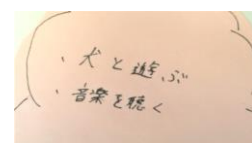
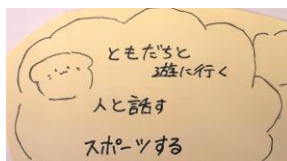
長い夏休みで一番大切にしてほしいのは安全です。事故や事件に合わないよう、出かける時など必ず行き先をおうちの人に伝えてください。SNS を通じてなど困ったことがある時は、おうちの人や学校、いろいろな相談機関がありますから、一人で悩まないで相談してください。2学期に元気な姿で会いましょう！

### 「健康の記録」と「成長曲線」

期末保護者会の時にお渡ししています「健康の記録」には、一学期の検診結果が記入されています。受診が必要な場合と検診が受けられなかった場合には、それぞれ検診後に「お知らせ」をお渡ししています。受診されましたら結果の用紙の提出をお願いします。特に視力検査で「C」や「D」と判定された人や歯科検診でむし歯や歯周疾患があるとされた人は、早めに受診しましょう。

### 〈健康保健委員会の活動より〉

#### ◇ストレス発散法



皆さんに募集した「ストレス発散法」も、いろいろ書いてくれてありがとうございます。ストレスは誰でも感じるのですが、ため込んでしまわないように発散することが大切です。昇降口に掲示してありますので皆さんも参考にしてください。

#### ◇残食0（ゼロ）チャレンジ

食育だよりでも紹介しました通り、第1位2年2組、第2位3年1組、第3位3年3組、特別賞3年3組です。終業式で表彰されます。



#### ◇歯の標語

優秀作品に選ばれた人には、豪華賞品（歯ブラシ）が贈呈されます！

#### ◇芳香剤作り

トイレの環境改善のための芳香剤作りをしました。

