

保健だより7月

令和5年7月20日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室



1学期も今日で最後になりました。暑い日が続いていますが、暑さには慣れたでしょうか？
環境の変化に強い体を作るのは、睡眠時間や食事・運動がとても大切です。これからの夏休みの生活も、ゲームやSNSの誘惑に負けることなく、気をつけてすごしてみましょ。

即将开始的暑假生活，不要屈服于游戏和社交网站的诱惑，好好地度过吧。

やってみよう やっておこう！
试试看吧 先做吧



決定使用手机・电脑・游戏的时间

避免睡觉前使用手机！



3食の栄養バランスの
良い食事をしよう

3餐吃营养均衡的食物

今年の学校保健委員会では？ 在今年的学校保健委员会中

テーマを「かけ上がれ！元氣100倍健康ロード ～朝食食べて体をつくろう～」と決めて活動が始まりました。

みなさんには、①5分以内で作れる ②おいしく食べられる ③なるべくたくさんの食材が食べられる朝食を紹介してくださいと保健委員さんが呼びかけました。

①5分钟之内能做出来 ②吃得很美味 ③保健委员呼吁大家尽可能地介绍可以吃很多食材的早餐。

夏休み明け、みなさんにこれなら自分でも用意して食べられる「朝食」を紹介できるようにしていきたいと思っています。もし、まだ、このメニューは紹介していなかったというのがあったら、ぜひ保健委員さんに声をかけてください。

如果还有忘记介绍的菜单，请告诉保健委员。

はせいとしょうかい よい歯の生徒紹介！ 介绍牙齿好的学生

- <1年生> 田中 るいさん 石丸 新さん 常森 楓さん
樋口 悠斗さん 陳 舒琦さん 陳 新然さん
光木 つぐみさん
- <2年生> 村上 大和さん 佐野 さらさん 九同須 由紀さん
吉澤 エーり真里さん 伊藤 愛斗さん②
南 愛利さん
- <3年生> 齋藤 カリアさん③ 遊長 明慶さん③
落合 穂乃香さん③ 高木 アナヨージェイデンさん

※数字は連続してよい歯の生徒になった回数です。

3年連続の齋藤さん、遊長さん、落合さん、おめでとうございます。

がっこうし か こうい こんどうせんせい
学校歯科校医の近藤先生に、
まいとしえら
毎年選んでいただいています。

1. むし歯が1本もない人
(没有蛀牙的人)
 2. 毎日歯みがきがしっかり丁寧
にできている人
(每天很仔细地刷牙的人)
 3. 歯肉炎や歯石がない人
などを見ていただいています。
(没有牙龈炎和牙垢的人等)
- 今年は、むし歯があっても、し
っかり治療した人も対象になり
ました。



保健室前に、よい歯の生徒になった人たちの歯みがきの様子や生活の様子などを
掲示しています。ぜひ、みなさんも「よい歯」をめざし、参考にしてみてください。

保健室前，公布了成为牙齿好的学生们的刷牙情况和生活情况等。请大家一定
要以「牙齿好」为目标，并以此为参考。

なつやす びょうき ちりょう けんさ わす 夏休みに病気の治療・検査を忘れずに！ 暑假不要忘记治疗・检查疾病



けんこうしんだん ちりょう ひつよう はんたん ひと じゅしん かねあて わた
健康診断がおわり、治療が必要と判断された人には、「受診のおすすめ」をおうちの方宛に渡してい
ます。夏休みの間に受診を済ませておきましょう。

健康检查结束后，对于被判断为需要治疗的人，将[推荐接受检查]交给家里人。暑假期间去就诊吧。

熱中症に気をつけて

くび した
首・わきの下・
あし つけね ひ
足の付け根を冷
やす
把脖子・腋下・
脚根儿弄凉

すいぶん えんぶん ほきゆう
水分・塩分を補給
する
补充水分・盐分



いしき ばあい
意識のない場合
きゅうきゅうしゃ
は救急車
没有意识的情况
下请救护车

すず よこ
涼しいところで横
になる
躺在凉快的地方