



# 8月 ほけんだより 夏休み

いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休み中でも生活習慣を崩さずに、部活や課題などに取り組みながら、有意義な夏休みを過ごせるといいですね。また、7月中旬より湖南中学校では、新型コロナウイルス感染症に罹患した生徒が複数いました。季節に関係なく感染症は起こるので、日ごろから感染症対策を心がけましょう。  
2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果

### 夏休み中に受診をしましょう

今年度行った健康診断の結果で、再検査や医療機関への受診が必要と診断された人は、夏休み中に受診するようにしましょう。  
※富士河口湖町と鳴沢村では、高校生までは無料で受診することができます。

むし歯や視力などは、放っておくと悪化していく一方です。早めに受診をし、日々の生活に支障がでないようにしましょう。また、困ったことや気になる事があれば、保健室に相談してください。



### 健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」及び、「身長と体重の推移」に記載されている肥満度の計算式と肥満度曲線の肥満度の計算式が違うため、ずれが生じている場合があります。ご承知おきください。

## 上履きを持って帰ろう！

皆さんは定期的に、上履きを持ち帰っていますか？自分で洗っていますか？  
靴は定期的に洗わないと、臭いや汚れがひどくなり、劣化しやすくなります。特に夏は、暑さで靴の中が汗で蒸れ、細菌が繁殖し、匂いが強くなったりします。是非夏休みの期間中に上履きを洗いましょう。  
そして自分で洗って2学期の始業式には清潔な上履きでスタートしましょう。

保健委員会で  
行いました！

## 全校生徒朝食アンケート

5月に保健委員会の取り組みで朝食アンケートを行いました。アンケート結果から、朝食を摂っている割合や、朝食の大切さについて考えることができました。

朝食を毎日  
食べていますか？  
1年生…87.3%  
2年生…82.5%  
3年生…86%

休日に朝食を  
食べていますか？  
1年生…72%  
2年生…73.4%  
3年生…68.5%

主食は何を食べて  
いますか？  
1位…ご飯 56.6%  
2位…パン 39.8%  
3位…主食は食べな  
い 2.6%

主菜は何を  
食べていますか？  
1位…卵料理 34.6%  
2位…大豆製品 29.6%  
3位…肉料理 20.4%

副菜は何を  
食べていますか？  
1位…食べない 40.4%  
2位…サラダ 26.5%  
3位…野菜の煮物  
23.4%

朝ごはんを食べていない  
という生徒が増えています。  
朝ごはんは1日の元気の源  
ですので、食べる習慣を身  
に付けましょう！



