

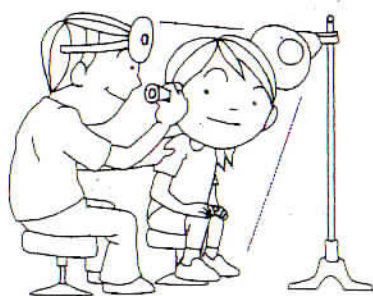
スマイル

ほけんたより

別海町立上春別中学校
平成26年 7月 1日(火)
保健室 (担当: 眼部)

NO. 11

【耳鼻咽喉科検診のお知らせ】



耳・鼻・のどに
病気がないか
調べます。

1. 日時



13時40分頃~

(昼からの検診です。
給食後の歯みがきを
しっかり行いましょう)

2. 検査場所 保健室 (一人ずつ検査を受けやすいので
静かに待っていて下さい)

3. 対象者 2年生(28名)

4. お願い



1学期のまとめの月、7月となりました。
大きな行事が各学年入っていて忙しい
ですが、貴重な体験をし、有意義な
時間となること間違いなし!! です。と。
バハの成長が楽しみです。

みんな元気に
行こう!

7月の保健目標

暑さに負けない体調管理をしよう

【しっかり睡眠】

夏場は暑さのため、何もして
いなくてもからだは疲れを感じ
やすいものです。睡眠不足は
様々な不調があらわれやすく
熱中症の危険も高まる原因と
なります。暑い夏こそゆっくりからだを
休めましょう。

【朝食】

食べたくないなあ...と
調子がまいちな朝が
あったとしても1日のエネルギー
源である朝食を食べてから
登校しましょう。

【帽子】

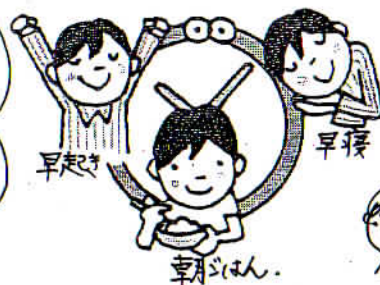
外での活動中(体育・部活動)
は、帽子をかぶりましょう。
帽子をかぶると頭に熱が
たまることを防ぐことができ
ます。また、紫外線から身を
守ることもできますよ。

【服装】

黒、濃い色の服は、熱を吸収
して暑くなるので、白、薄い色の服に
したり、首周りや袖もとをゆるめて
風通しをよくしましょう。
汗を吸い取る肌着(下着)を
着るのもおすすめです。

☆生活習慣チェックシート②実施中☆

6/30(月)~7/4(金)まで生活習慣チェックを
します。前回の反省点をいかに各自目標を立てて
いたので、その目標に向けて取り組んでみましょう。



早寝早起き朝ごはん

朝食にバナナも簡単だよ

目玉焼き (はいねが?)

フライパンに卵を割り
入れて焼くだけ

①タマゴは、タンパク質・ビタミン・ミネラルも
豊富です。疲労回復にももてい食材
です。

