

保健だより

スマイル

別海町立上春別中学校
平成28年 7月22日(金)
NO.8 文責 佐藤

充実した夏休みを

いよいよ明日から夏休みです。みなさん、夏休みの計画は立てましたか？
夏休みはついつい生活リズムを崩しがちです。食事や睡眠のリズムがみだれると、体調を崩してしまいますので、気をつけましょう。
2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏バテ しない 生活術

① 朝食は
しっかりと
量より質を
大切に



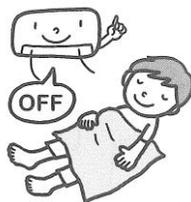
② 休み中も
規則正しい
生活を



③ こまめに
水分補給
しましょう



④ 冷房を
上手に使いましょう
衣服の調節も
忘れずに



学級にある歯ブラシ・コップは本日持ち帰りましょう。
新学期に向けてコップを洗い、新しい歯ブラシの準備をしておきましょう。



1学期の保健室来室状況をお知らせします。
(4/6 ~ 7/21)



けが 38件

1番多かったけが 擦り傷



病気 10件

1番かった病気 頭痛

中標津保健所管内(別海・中標津・標津・羅臼)で溶連菌感染症と伝染性紅斑(りんご病)の警報が出ています。外出後は手洗い・うがいを丁寧にを行うなど、ご注意ください。



保護者のみなさまへ

健康診断が無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。
昨日、検査機関から届きました「尿3次検査」「脊柱側弯症検査」「エキノコックス症検査」の結果を返却しましたので、ご確認ください。
夏休み中は絶好の治療の機会となりますので、各健診の治療がお済みでない方は、ぜひこの機会を利用してくださいませよう、よろしくお願いします。



ご家庭に「保健室往復ホルダー」はありませんか？ 数名から戻ってきておりません。もしご家庭にありましたら、始業式の日を持たせてください。