

保健だより

スマイル

別海町立上春別中学校
令和元年 7月25日(木)
NO.8 文責 佐藤

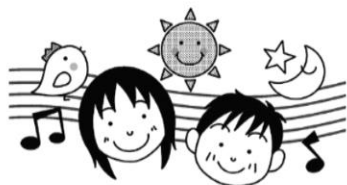


楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事と十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに、充実した夏休みを過ごしてください。



夏バテにならないように

生活リズムをくずさない



しっかり睡眠



食事は栄養パーフェクトで



しっかり水分補給



楽しく過ごそう夏休み ~何かにチャレンジするのもおすすめです~

なにか新しいことを始めよう
自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみよう!

つかれた時は無理しない
詰め込みすぎにご用心。
しっかり休むことも大切です。

やめるのはいつでもできるよ
何も続かないという人はこれを合言葉にしてみよう!

すきなものを増やそう
色々なものに触れて、お気に入りを見つけ、世界を広げてみよう!

みんなに会いに行こう
せっかく遊ぶのなら、画面を通してではなく、直接会いに行こう!

保護者の皆様へ

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。結果につきましては、その都度お子さまを通じて返却しています。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すよう、よろしくお願いいたします。

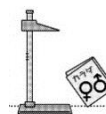
1学期の保健室来室状況をお知らせします。
(4/8 ~ 7/23)



病気 20件
1番多かった病気 腹痛



けが 37件
1番多かったけが 突き指、打撲



その他 6件
昼休みの来室など

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。

