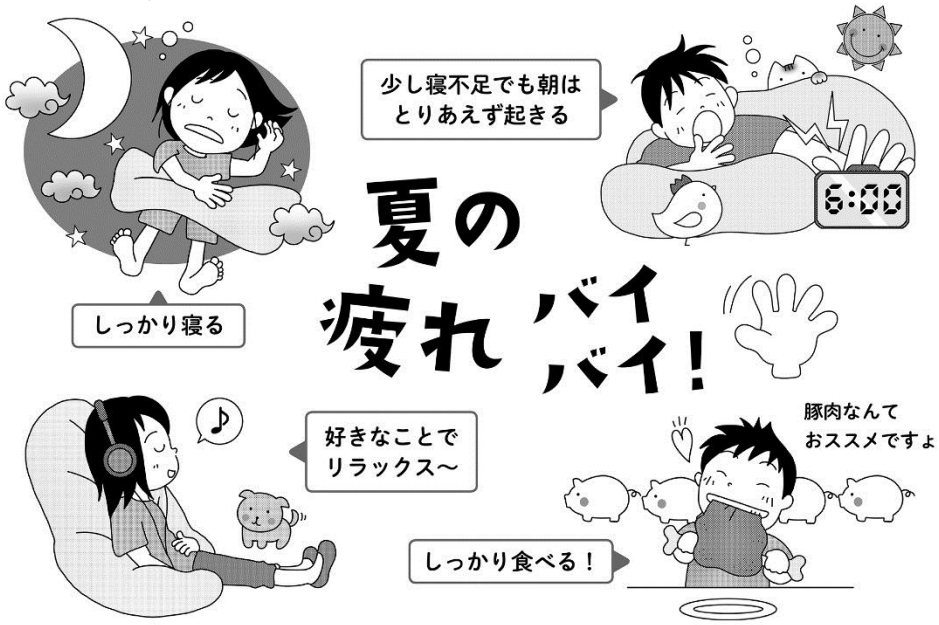
保健だより

スマイル

別海町立上春別中学校
令和元年 8月20日(火)
NO.9 文責

夏休みが終わり、2学期が始まりました。 生活リズムは乱れていませんか？ 長い2学期、よいスタートを切りましょう。

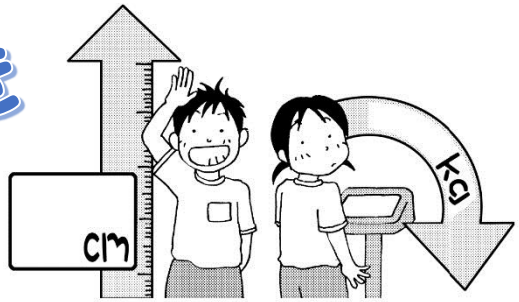


水泳学習が始まります

～準備できていますか～

- 爪を切り、耳そうじをしておこう
- 睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べよう
- 準備運動を念入りにしよう
- 体調が悪い時は無理せず伝えよう

発育測定を行います



＜日　程＞　8月21日(水)12:50～13:00　2年生
22日(木)12:55～13:05　3年生
23日(金)12:55～13:05　1年生

＜場　所＞　音楽室にて　(身長と体重を測定します)

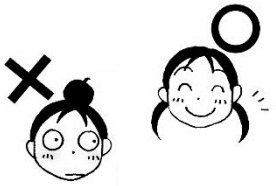
＜服　装＞　Tシャツ、短パン(ハーフパンツ可)、裸足

※ジャージの中にTシャツ、短パンを着てくると便利です。

＜連絡事項＞

※前日は、お風呂に入って体を清潔にしておきましょう。

※長い髪の毛は2つに結んできましょう。



※結果は健康カードでお知らせします。

返却の際は表紙に押印と日付の記入をお願いします。