

2学期が始まりました!

夏休みは、健康に気を付けて過ごせましたか? 今年には特に猛暑日が多かったですが、熱中症にならずに過ごせたでしょうか? 9月も残暑が続きます。引き続き、健康に気を付けて過ごしましょう。



2学期を「健康」に過ごすポイント

- ①規則正しい生活を心がけましょう。(早めに寝るようにしましょう。)
- ②熱中症に気を付けてこまめに水分補給をしましょう。(大きめの水筒を用意しましょう。)
- ③バランスの取れた食事を摂るようにしましょう。(給食がお手本です。残さず食べましょう。)

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな?



夏休み明けは、規則正しい生活リズムを取り戻す「意識」が大切です。健康的な生活を送るために、食事や睡眠を特に気をつけましょう。



無理をしないで...

1人で悩まず、学年の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーの先生、心の相談員の先生などに声をかけてくださいね。みなさんを、一生懸命サポートします。



行事のお知らせ

- 9日(月) 体位測定 (3A)
- 10日(火) 性の講演会 (2A)
- 12日(木) 体位測定 (2A)
- 13日(金) // (1A)
- 17日(火) 薬物乱用防止教室 (2A)



夏休み中、病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室に提出してください!

視力や歯の治療は済みましたか?

