健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No.10 2021.7.21

いよいよ明日から夏休みです♪１学期はどうでしたか？夏休み中も普段と同じように、新中生として胸を張れる生活をしてくださいね。夏バテや熱中症、ケガに気をつけて、楽しく夏休みを過ごせることを願っています。心とからだをリフレッシュして２学期を迎えましょう。

保健室からひみつのメッセージ

□にあてはまることばは何かな？完成させながらゴールまで進もう！

スタート

Ⓐ休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう
□□□□ 2

Ⓑ１日のパワーの源！しっかり食べましょう
□□□□□ 1

Ⓒ食事のあとはできれば毎回しましょう
□□□□ 4

Ⓓ道路での事故に気をつけてこれを守ろう
□□□□ルール 6

Ⓔ健康診断のあと、治療はすませた？夏休みに行っておこう
□□□□□ 7

Ⓕ暑い日は特に注意！お茶とタオルを忘れずに
□□□□□□□ 5

Ⓖスマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや運動の時間をつくろう
アウト□□□□ 3

Ⓗシャワーではなく湯船につかろう、温度はぬるめで
□□□

Ⓘ明日も元気に過ごすために早くふとんに入ろう
□□□

ゴール

ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげましょう。メッセージが浮かびあがります☆

２学期もげ❶❷❸❹❺❻❼へ来てね！

夏休みも健康観察シートの提出は続きます！

毎朝行っている健康観察を夏休み中も行います。Classroom の「🌈夏休み🌈健康観察シート」に記入し、これまで同様、送信してください。土日も含め毎日検温・体調チェックを行ってください。旅行等で iPad を使用できない場合は、送信はしなくてもよいですが、必ず検温・体調チェックを行うようにしましょう。

～保護者の方へ～

今年度の健康診断がすべて終了しましたので、本日健康カードを返却しました。健診結果を記入していますので、ご確認ください。また、連絡先やからだのようす等において変更がありましたら、訂正をお願いいたします。まだ治療が済んでいない場合は、一度検診や相談を兼ね、専門医の診察を受けられることをお勧めします。

健康カードは、８月１９日（木）の始業式に再提出をお願いいたします。

【メッセージのこたえ】Ⓐはやおき Ⓑあさごはん Ⓒはみがき Ⓓこうつう Ⓔびょういん Ⓕねっちゅうしょう Ⓖゆでいも Ⓗおふろ Ⓘはやね