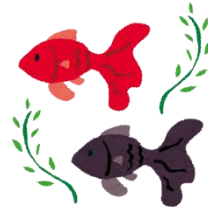
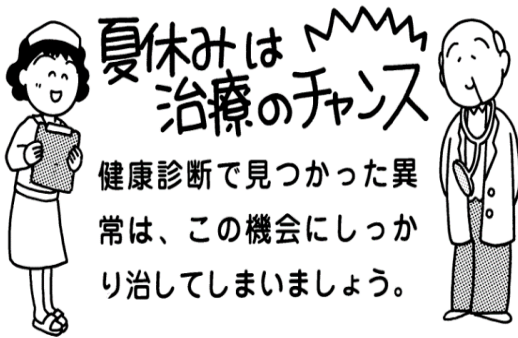


スマイル



令和 6 年 7 月
南山中学校 保健室

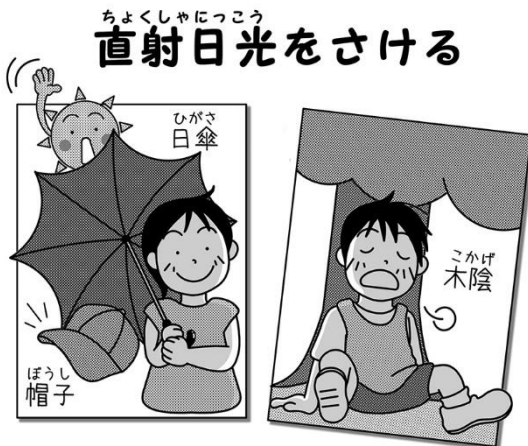
連続の真夏日とジメジメした天気にて体調を崩し、欠席や早退の生徒が増加しています。体調が良くない人は、まず自分の生活を振り返ってみましょう。睡眠や栄養を規則正しくとって、生活のリズムを整えること。暑いときはジャージを脱ぐ、雨で濡れたらすぐに着替えるなどの調節をすること。一番大切なのは自分の体、命、健康です。「自分の体は自分で守る!」という意識を持って行動しましょう。



夏休みは 治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。

健康診断の結果をのせた「健康の記録」を配付します。他の人に見せたりせず持ち帰り、お家の人に必ず見せてください。1,2年生は、印を押してもらい、17日(水)までに担任に提出してください。大切なからだの情報です。3年生まで使うので、なくさないようにしましょう。3年生は回収しません。お家で保管してください。



ちやくしゃにつこう
直射日光をさける

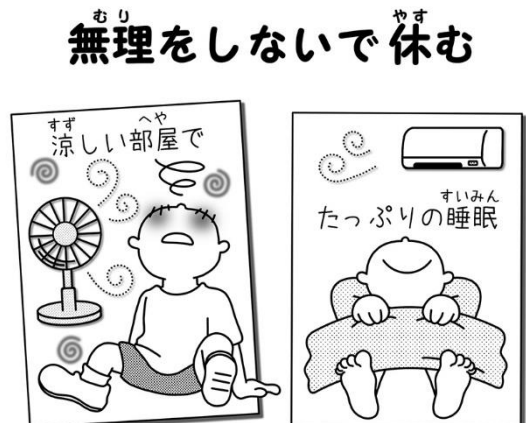
熱中症に注意!



こまめに
水分・塩分を補給する



はげあつ
激しい運動は暑さに慣れてから



むりやす
無理をしないで休む

作品募集中！

1 印旛郡市歯と口の健康作品展

- ・ポスター（4つ切画用紙。ポスター内で「むし歯」と書くときは「虫歯」ではなく「むし歯」「むしば」とする。）
- ・標語（未発表の物。＊標語は国語の授業で取り組みます。）

入賞者には賞状が授与されますが、表彰式や作品展示は校内で行う。

2 白井市歯と口の健康作品展

- ・ポスター（ 同上 ）
- ・標語（ 同上 ）
- ・書写（半紙。内容は口腔衛生に関する言葉であれば自由。）

入賞者には賞状が授与されますが、表彰式や作品展示は校内で行う。

優秀作品は、市役所1階に展示される予定です。

どちらも〆切は9月4日（水）です。担任の先生に作品を提出してください。参加賞はありません。

夏休み中に取り組んでください！力作を待っています！

