

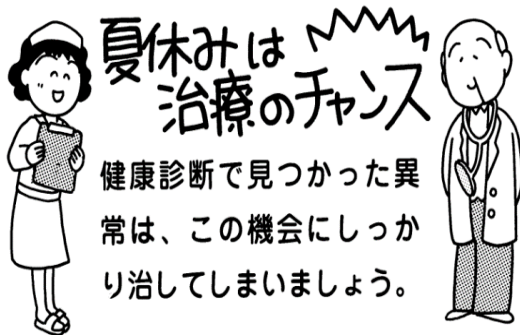
保健だより



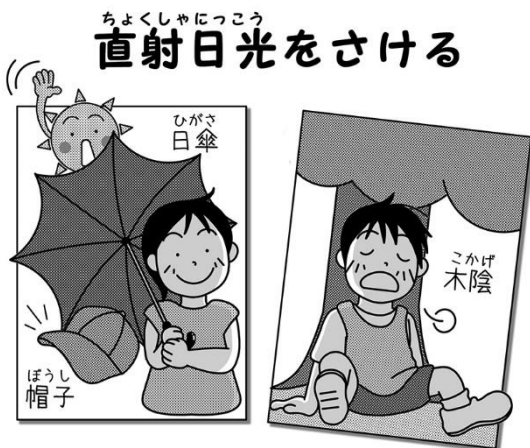
令和 8 年 7 月
南山中学校 保健室

梅雨時の湿度の高さや気温の上下などで、体調を崩す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などは出来ていますか？

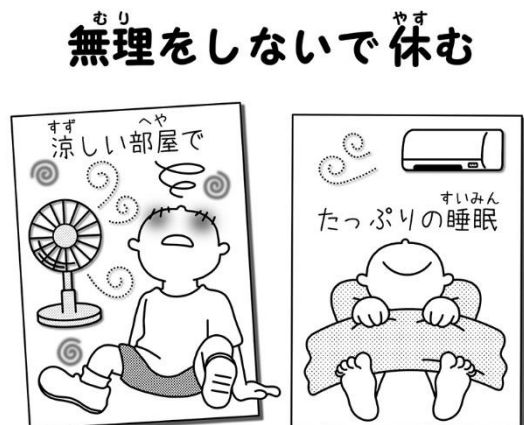
一番大切なのは自分のからだ、命、健康です。「自分の体は自分で守る！」という意識を持って行動しましょう。



健康診断の結果が記入された「健康の記録」を配付します。他の人に見せたりせずに持ち帰り、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、10日（金）までに担任へ提出してください。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。家で保管してください。



熱中症に注意！



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」「むしぼ」とする。）

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 ）
- ・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。

どちらもメ切は9月1日（火）です。保健給食担当の西先生へ作品を提出してください。

夏休み中に取り組んでください！力作を待っています！

