

ほけんだより

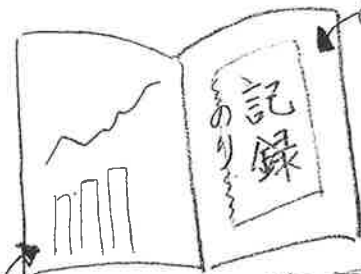
2020.7.28
玖珂中学校
保健室
(NO.7)

夏休みまで残り1週間となりました。
いろいろなことがあり過ぎた1学期でした。そして、今も、
何かと落ち着かない日々... そんな中、3年生の締めくくり
とも言える夏季大会が行われています。それぞれの部にドラマ
があったことでしょう。多くの思いを力に変え、前に進んでほしいと
思います。

健康カードでお知らせします!!



1学期に実施した健康診断や成長測定の結果を記録
しています。3年間使えるようになっています。大切に扱って
ください。



自分でグラフに
して見よう。

健康時の体温を
記入する箇所があります。
毎朝測定している平均値を
とって記入しましょう。



<表紙>

検査結果を学期ごとに貼り重ねていき
ますよ。健康管理の資料として活用して
ください。保護者の方にも見てもらい、印
を押して返してくださいね。

夏休みは治療のチャンス



自衛

もう、口がすっぱくなるほど言い
ました。耳にタコができるほど聞
いたことでしょう。

自衛

全国的に増加し、山口県でも増え始めている今、
もう一度、自分のこととして新型コロナウイルス感染拡大
防止について考えてみてください。

正しいマスク
のつけ方

石けんでの
手洗い

3密を避ける

体温チェック

ソーシャルディスタンス



自分で自分の行動をつつしめ、
自力で自分を守ることが求められます。

夏の疲れに、 食事・睡眠

プラス



「バランスのよい食事」「十分な睡眠」
に加えて、「お風呂に入る」を実践してみてください。
◎ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスで
きます。また、クーラーや冷たい食べ物などで冷えた体は食
欲低下につながりやすく、夏バテの原因になりやすいのです。
意図的に体と心をゆったりあたためましょう。〈我が家のひと夏〉



うなぎでも
食べて、元気
出そうかな

