

ほけんだより

(保護者用：子どもさんと一緒にお読みください)

平成29年6月28日 NO. 4
海田中学校保健室発行「絆」

広島県内全域に食中毒警報発令中!



梅雨時の健康と安全に 気をつけよう!

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みやすい時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリップに注意</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p> <p>お水はこ...</p>



危険を予測し、回避する力を身につける!

Q 廊下を走ってはいけない理由がわかりますか?

「危険」な迷惑行為だからです。人にぶつかってけがをすれば命にかかります。事故が起きてからではおそいのです。

自分も他者も大切に学校生活を送りましょう。

保護者の皆様へ〔お願い〕

腹痛・吐き気など1時間目開始から不調を訴え、保健室へやって来る生徒がいます。聞いてみると、「昨晩から体調が悪かったが、親には伝えていない」と言います。中学生になると自分で判断し、行動する場面が多々ありますが、自宅での健康観察はとても大切です。いつもと違うなと感じられたときは、親子のコミュニケーションをしっかりとっていただき、無理のない登校をお願いいたします。