

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成30年6月26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!

6月18日(月)
午前10時発令



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>スリッパに注意</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 なってしまう。お水はこ...</p>



海田中学生徒のここがすばらしい!

去る5月7日(月曜日)16時過ぎのことでした。カーテンを入れたダンボールを運んでいた際、テニス部男子1年生のH君が、「先生、持ちましょうか」と言って、ダンボールを持ってくれました。私の姿から大変だという気持ちを察してくれたのです。相手の立場になって考え、行動する模範的な姿に嬉しさが込み上げてきました。H君に「**模範的で賞**」を贈ります。保健室では、皆さんが、優しく思いやりのある大人に成長するために、色々な形で対応をしていきたいと思っています。

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。