

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年8月7日 NO.7  
海田中学校保健室発行 「絆」

## 熱中症 に気をつけ、夏休みも元気に過ごそう!

明日から夏休み。今年は例年より短期間の休みになりますが、規則正しい生活を送らないと、学校が始まった時に朝起きられなくなったり、体がだるくなったりするので、注意しましょう。

ケガや病気に気をつけ、夏休みを有意義に過ごしましょう。



こんな生活・行動  
夏休み☆**ケガ・ホド**

これはもう... **ワザワザ**

クーラー冷房のかけすぎ  
長時間使用せず  
外気温との差は5℃以内に

☆ 夜ふかし  
睡眠時間をしっかり確保しよう\*

援交 家出 アルコール 薬物 タバコ

深夜の外出  
夏休みの解放感に流されないうで! 暗い夜道は危険がいっぱい!

食事抜き  
暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろう  
お菓子の食べすぎにも注意!

清涼飲料水の飲みすぎ  
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

## 保護者の皆様へ

本年度より学校給食が始まり、毎日届く給食は、とてもおいしいと好評です。子ども達の声はご家庭まで届いているでしょうか?

この度、給食の標語を作成してもらいましたので、保護者の皆様にも紹介いたします。懇談会時に保健室前でご覧ください。

### 『学校給食の標語』 校長賞・教頭賞・金賞決定!

『校長賞』	3-4	ねえ待って 僕はお皿に まだいるよ
『教頭賞』	2-4	おいしいな うそじゃないもん ほんとだもん
『金賞』	1-3	手を合わせ 命に感謝 「いただきます」
	2-1	給食も こもった愛も 残さずに!
	3-3	たくさんの 感謝とごはんを 味わおう