

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和3年7月20日 NO.5

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。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。
ケガや病気に気を付け、夏休みを有意義に過ごしましょう。



こんな生活・行動か
夏休み☆

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

これはもう...
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くて! 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

昨年度より学校給食が始まり、生徒達は、スムーズな準備・片付けをし、バランスの取れた食事ができています。この度、残菜を少なくすることに視点を当てた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』	2-1	残菜で 何人の命 救えるか
『教頭賞』	2-4	ごはん粒 最後の一粒 泣いてるよ
『金賞』	1-1	ありがたみ 大事な給食 噛みしめて
	2-2	運搬の 帰り道を 軽やかに
	3-3	嫌いでも 無視しないでよ 僕たちを
『特別賞』	3-2	食べんさあい 給食残すの~ やめんさあ~い♡