

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和4年7月20日 NO.5

海田中学校保健室発行 「絆」

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。ケガや病気は勿論のこと、コロナ禍での熱中症には特に気を付けて過ごしてください。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

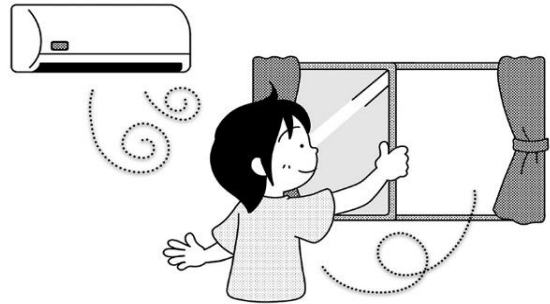
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

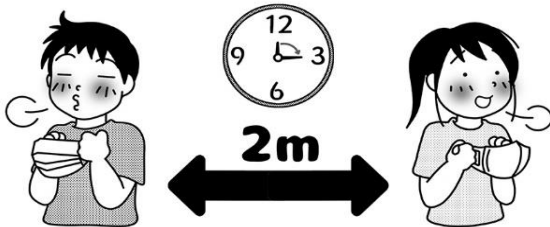
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

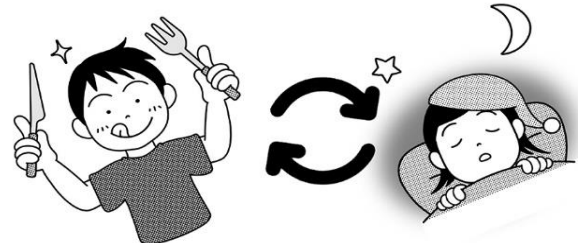
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

保護者の皆様へ

本年度も各クラスから給食の標語を作成してもらいました。保健室前に掲示していますので、懇談会時に御覧ください。

『学校給食の標語』 校長賞・教頭賞・金賞決定！

- 『校長賞』 3-2 給食は 笑顔をつくる 方程式
- 『教頭賞』 2-1 残菜ゼロ SDGs 達成へ
- 『金賞』 1-4 残すなよ 残菜の身にも なってみろ
- 2-4 その少し 意識すれば 変わるのに
- 3-3 残菜を なくせばいつか 福来たる

♡他のクラスの標語も力作です。「チームワークで賞」を贈ります。