



2学期とうとう始まりましたー!! なんだか、「は～嫌だな～」という声が聞こえてきそう!? 始まってしまったものは仕方ない!と割り切って、2学期を楽しむことにシフトチェンジしましょう～!!
まず保健室からは「病院受診しましたか?」と質問させてください。
むし歯、視力・・・どうだったかな?

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう
生活リズムを大切にしよう

2学期をスムーズにスタートするためには、まず早起きから始めましょう!

すると自然に規則正しい生活習慣に戻りますよ。

熱中症対策の一つとしても
規則正しい生活習慣があります!
早くに帰そう!

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



よる 夜、早くねる

ひるま 昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート!



保健室からのお知らせ

①夏休み期間中に、病院受診してきた生徒は、受診報告書を担任か保健室へ提出してください。紛失した生徒は相談にきてね!

②SC来校日の変更
来月のSC来校日が変更になりました。9/20→9/9 に変更になりました。希望者は担任か保健室まで!

「もしも」にそなえて、今できることは?

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック!
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

