

ほけんだより

2022. 8. 24 (水)
平川市立尾上中学校

夏休み後半はどのように過ごしていましたか？元気に過ごせていたでしょうか。引き続き、こまめに水分補給をし、食事・睡眠をしっかり取って熱中症や感染症を予防しましょう。

夏休みが明け、2学期が始まりました。尾中祭の準備も本格的に始まります。夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人はいませんか。そんなときは、朝ご飯を食べて体や脳がエネルギー不足にならないようにエネルギーをチャージしましょう。

朝の健康観察のタブレット入力もお願いいたします。朝に家で体温を測ってから登校しましょう。ご協力よろしく願いいたします。



夏休みから学校モードに！！ Switch！！

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

学校に行きたくない

なんだからい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



夏



秋

の変わりめに注意を



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。まだまだエアコンを使用しています。寒い人はジャージを忘れずに。



～お知らせ～

- ・夏休み中に部活や学校外等だけでがをした人は学校で加入している保険が適用になる場合がありますのでお知らせください。
- ・健康診断結果通知票・保健関係連絡用封筒の返却ありがとうございます。健康診断の結果などで不明な点などありましたらお知らせください。また、健康診断結果通知票・保健関係連絡用封筒をまだ返却していない人は学級担任まで提出をお願いいたします。
- ・今日、ほけんだよりと一緒に『ONOEトライアングル通信』を配付いたしました。今までも原則として医薬品は使用せずに応急手当を行ってきましたが、今後も『ONOEトライアングル通信』の通り対応を行い、保健室でできるベストな対応をしていきたいと思っております。ご理解とご協力をお願いいたします。