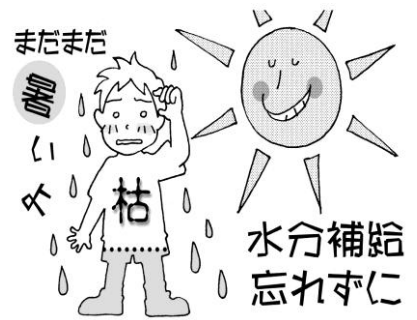


# 保健だより

H25. 9. 2 物部中学校 保健室 (No.7)



## 夏休み明けは、暑い、忙しい！台風注意！！

はじめまして  
 やなぎた あゆみ  
**柳田 歩** です。  
 8月8日から吉田先生にかわり物部中学校に勤めています。  
 子どもたちといっしょに楽しく過ごしていけたらと思っています。  
 どうぞよろしくお願いいたします。

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？長かった夏休みも、とうとう終わってしまいました。少し残念な気もしますが、まずは早寝早起きを心掛け、朝食をしっかりとって、トイレに行って・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。  
 2学期に入り、さっそく運動会の練習が始まります。暑さも残る中での練習になりそうです。体調を崩さないように、こまめに水分補給をして、暑さに負けずにがんばりましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらないへ**

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず              心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ              ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが              少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?              バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう              朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--

もうすぐ**運動会**!!

うんどうかい

- うんどう じゅんぴ運動をしっかりと
- オリキズをしたときは、みずあらまず水洗い
- たいちよう 体調がわるいときは、むり無理をしないで!
- あたまむねう 頭や胸を打ったときは、ほけんしつ れんらくすぐに保健室へ連絡を!
- れんしゅう中は、ちゅうぶざけたい
- ぼうし 竹ガの防止に、こうてい こいし校庭の小石などをひろおう

運動会の練習が始まります。暑い中での練習になります。しっかり体調を整えて練習に取り組みましょう。  
 1年生は初めての運動会、2年生は新しいクラスでの運動会、3年生にとっては最後の運動会になります。力を合わせてがんばりましょう！

—9月の保健行事—

身体計測

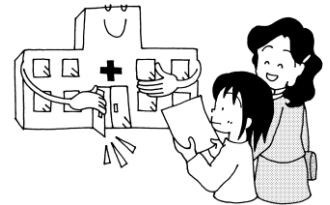
※服装は半袖・短パン、髪型に気をつけましょう。(特に女子生徒)

実施日	曜日	時間	クラス	実施日	曜日	時間	クラス
9月 10日	火	昼休み	1の1	9月 13日	金	昼休み	2の2
11日	水	昼休み	1の2	17日	火	昼休み	3の1
12日	木	昼休み	2の1	18日	水	昼休み	3の2

保護者の方へ

長い夏休みも終わりました。お子様は、病気・けがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。

そして、夏休み前にお子様の健康診断の結果を随時お知らせいたしました。夏休みに病院を受診し、治療が済んでいましたら、用紙を学校に提出してください。よろしくお願いします。



9月1日防災の日 **もしも**のときに冷静に行動できるように日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	--	---------------------------------

東日本大震災から約2年半が経ちました。最近では余震も少なくなってきましたが、地震に限らず、災害はどこで起こるかわかりません。“もしも”のときに冷静に行動するためには、一人ひとりが日頃から「防災」についての意識を持つことが大切です。ぜひこの機会に、もう一度「防災」について家族で話し合ってみましょう。



## グラウンドは安全に使おう

## グラウンドは安全に使おう

まちがいさがし  
7つのまちがいがあります。  
みんなで見つけてみましょう。

運動会の練習中も、危険なものが落ちていないかどうか確認して、けがを予防しましょう。