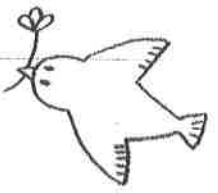


😊スマイル 5月号

保健だより
宮内中学校ほけんつ
令和3年5月7日



1学期がスタートしてから、体育で新体カテストの記録をとったり、部活動中の時間割のひたり、体を動かす時間がどんどん増えています。これから体育祭の練習も始まります。体調管理に気をつけ、無理をしないようにしましょう。

疲れがたまってきたら... 長く！&短く！

① 湯船につかる時間を長〜く!!



② スマホやゲームの時間を短く!! 耳は やらない!!

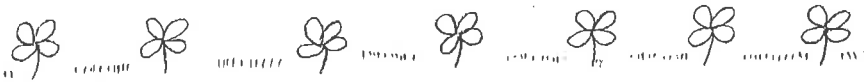


③ 睡眠時間をいつもより長〜く!!



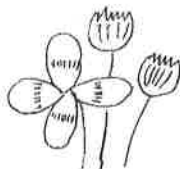
心のメンテナンスもコロナ対策

- ・コロナに関するテレビやインターネットを見て気持ちがふらくなる時は、あまり見ないようにしましょう。
- ・気持ちがふらくなったら、家族や学校の先生に相談しましょう。もちろん保健室にもどうぞ。
- ・コロナ禍で、バカ配、イライラ、悲しいなど、気持ちが不安定になるのは不思議なことではありません。
- ・コロナについて正しい知識と判断で、差別や偏見をうまないようにしましょう。相手への思いやりの心も大切に!



健康診断が続きます。

健康診断ではみなさんがバランスよく成長しているか、体の異常や病気の可能性がないかを調べています。正確な診断をするためのものではありません。異常や病気の可能性がないことを確かめるためにも、「受診のすすめ」が配られたら、必ず家の人に見せてなるべく早く受診しましょう。バカ配なこと、不安なことがあったら養護教諭に声をかけてください。



もうすぐ"体育祭"

☆ 朝ごはんをしっかり食べてから登校しよう。

朝ごはんはエネルギー源!!

☆ つめを矢短く切りましょう。

※ 手のひら側から見て、つめがはみ出していないくらいを目安に!

☆ 水筒を毎日忘れずに。

暑さが予想される日や運動量が多くなる日は中身をスポーツドリンクにするのがオススメ!!



☆ 汗ふきタオルを毎日忘れずに。

