

ほけんだより9月

豊里中学校
保健室
H26.8.28

長かった夏休みも終わりました。夏休み中はみなさんそれぞれに、たくさんの思い 出ができたことでしょう。今日から2学期が始まりましたが、早く夏休みモードから学校生活のリズムに切り替えましょう。

2学期になったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。学校が始まったばかりで疲れもたまりやすいので、早めに寝るように心がけましょう。



9月の保健目標 心身を鍛えよう

むし歯の治療は終わりましたか？

1学期の終わりに、まだむし歯治療が済んでいない人には再度治療のお勧めの手紙を配布しましたが、治療は終わりましたか？治療が済んだ人は、早めに担任へお知らせください。まだの人は、早めに治療しましょう。現在の治療状況を把握したいので、9月中に治療状況アンケートを実施します。健康管理は、歯の自己管理から。一生使う大切な歯です。大切にしましょう。



むし歯0達成
クラス

むし歯0達成
クラス

クラス	治療した人	治療を終えてない人
1-1	0人	2人
1-2	0人	2人
2-1	1人	0人
2-2	0人	3人
3-1	1人	4人
3-2	1人	0人
合計	3人	11人

体育祭の練習が始まります！

9月6日(土)は体育祭です。どのクラスも、優勝目指してこれから練習に励むと思います。まだまだ、暑い日が続きますので、体調管理には十分気をつけましょう。

体育祭の練習に際しての注意！！

- ① 熱中症予防のためにも、朝ご飯は必ず食べてきましょう。
- ② 睡眠不足は大敵。毎日の練習で疲れがたまっています。夜遅くまで起きていないで、早めに休みましょう。
- ③ こまめな水分補給をしましょう。練習の際は、校庭に水筒を持っていき、こまめに水分を補給しましょう。
- ④ けがをしないように、準備体操をしっかりしましょう。この時期はけがをする生徒が多くなります。けがをして体育祭本番に出られないなんてことにならないように、気をつけましょう。

