

ほけんだより

2014年 11月 和歌山市立貴志中学校

気温がぐんと下がり、寒い日が続いていますね。
 ここ最近、体調不良の人が多くなっています。元気に登校できるように、
 風邪に負けない体づくりをしましょう！

マラソンの練習が始まりました。

疲れをためこんだり、体調を崩さないように、朝の健康チェックや走ったあとの
 体のケアを自分でやっていきましょう。

朝の健康チェック

- ☆ 夜はしっかり眠れましたか？
- ☆ 朝ごはんは食べてきましたか？
- ☆ 朝、排便しましたか？
- ☆ 体調は良いですか？
- ☆ 体調の悪い人は、検温して熱がないか確認してみましょう。

準備運動 念入りに
 スポーツ障害/外傷を
 整理運動 行って
 を 予防しよう！



走り終わったあとは...

- ☀ 走った後は整理運動をしよう。
- ☀ 着がえるときはタオルを準備しておいて汗をよくふいてから着がえよう。
- ☀ 手洗い・うがいをしっかりしよう。
- ☀ ゆっくりお風呂に入ってリラックスしよう。
- ☀ 夜はいつもより早めに寝ようようにしよう。

11月8日は「いい歯の日」でした。
 『いい歯』をキープするために...

食後の歯みがきを しっかり行う	かみごたえの あるものを食べる
甘いものは 控えめにする	定期的に歯科医院 で診てもらおう

まだ、むし歯の治療をしていない人は、
 早く治すようにしましょう!!

保護者の方へ

☆ 以前、希望調査を行った色覚検査は希望者を対象に検査を終えて結果を配布しています。今回、希望されていないからと人で、色覚検査を希望する方は、学校までご連絡ください。

☆ マラソンの練習が始まっています。ご家庭でも朝の健康チェックをよろしくお願ひします。

ハンカチ・タオル + ティッシュ 持ってきていますか？

寒くなってくるこれからの季節、手洗い・うがいのあとはキレイなハンカチやタオルで手をふいて、鼻水がよく出る人はティッシュを多めに用意しておきましょう!!



左から二番目の水道のレボロ/真ん中の水道のレボロ/右の水道のレボロ/右の水道のレボロ/右の水道のレボロ