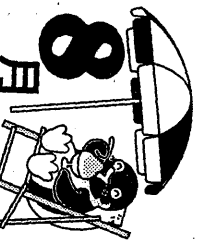


8/26(水) 身体測定 を行います!!

体操服を忘れずに持って来てください!!



大阪市立淀中学校
保健室
2015. 8. 25

暑くて長い夏休みが終わりました。

みなさん、夏休みはどうでしたか? 今年の夏は、猛暑日の連続で本当に暑かったですね(´▽`);

さて、今日から2学期が始まります!

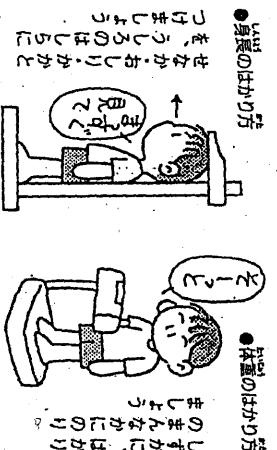
みなさん、体調管理はバッチリでしょうか?

夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、早寝早起き、3食さつちりと食べ、規則正しい生活に戻していきましょう。



準備はいいも忘れずに!!

身長と(体重の)測定します。
1学期からの身長や体重の増減を
確認します。

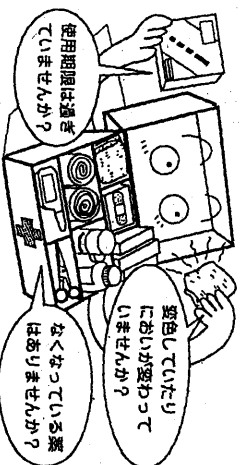


9月1日、防災の日(18)救急の日(9日)など身の回りの安全に関わる行事の多い月でもあります。

火事や災害、地震が起きた時の、避難経路のしかた、避難場所など、確認しておく必要があります。

9月8日救急の日 救急箱をチェックしましょう!!

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的に中身のチェックをしましょう。



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ ガーゼ | ☐ 目薬 |
| ☐ 消毒液 | ☐ 包帯 |
| ☐ 鎮痛剤 | ☐ ばんそうこう |
| ☐ 下痢止め | |
| ☐ 熱さまし | |
| ☐ 胃腸薬 | |

生活のリズムを整えよう

夜更かし、朝寝坊で体内時計がくるっているか、運動をしていないからかも...



お腹が痛い
食欲がない

冷たいものの取りすぎで、胃腸の働きが弱っているか、朝食抜きで便がうまく出ないからかも...

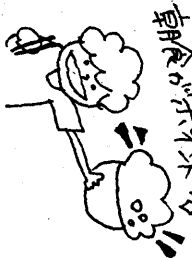


学校モードにスイッチオン!

①おきろ スイッチを ON!!



②のほ スイッチを ON!!



③運動 スイッチを ON!!



遅くても12時までには寝ていきますか? 夏休み中、朝寝ぼけしている人も、出かける(登校する)1時間前には、しっかりと目を覚まして、太陽の光を浴びてみましょう。

朝ごはん、毎日食べてますか? 朝ごはんを食べると、頭と体が目覚めて、勉強に集中できます。朝から、便も出てお腹の中もスッキリ!

保健室からの お知らせ!!
眼科、歯科、耳鼻科等の治療が終わり、本人は、保健室まで治療者の指導を待っていただく場合があります。