

ほけんだより1月

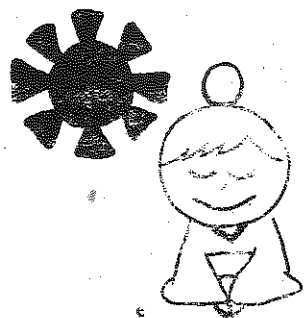
大阪市立淀中学校
保健室

2017. 1. 11

☆☆☆\ 本年もよろしくお願いします / ☆☆☆

新しい1年が始まりました！この1年いろんなことが待っています。
みなさんにとってステキな1年になることを願っています…。

さて！さっそく授業が始まりました！
いつまでも、冬休み気分ではダメですよ！！
気持ちを切り替えて、授業に取り組んでください！
そして、生活習慣も。冬休みのままの生活スタイルから
抜け出し、早寝・早起きをしましょう。
なかなか夜早く寝れない人は、朝の早起きから始めてみましょう。



冬も水分補給が 水分補給は身体のため！ 風邪対策！！

夏場は熱中症対策で熱い飲み水に水分補給。
寒くなると体が冷たくなっていませんか？水分補給は
うがい、手洗いと同様に風邪の大事な予防策です。
風邪のウイルスは乾燥が大好きで湿気が苦手。
だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、
からだに侵入しづらくなるのです。

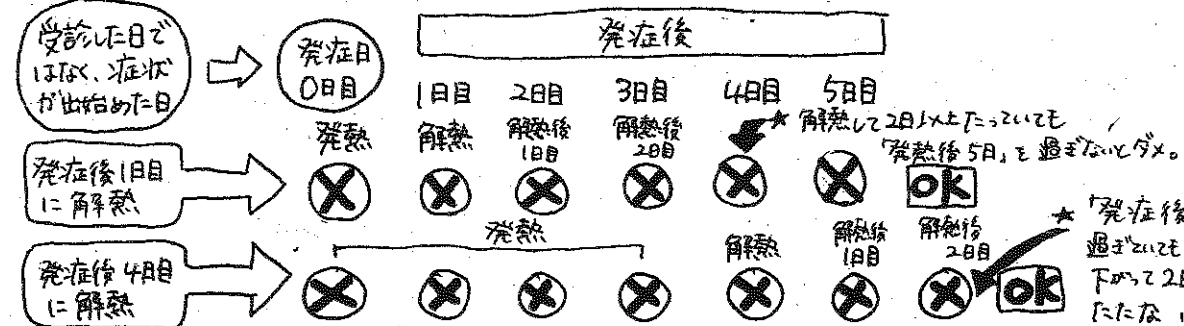
また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に
体外に出す作用もスムーズになります。
風邪で発熱、食欲不振、下痢、
嘔吐などがあっても水分はどんどん
からだから出ていきます。
いつも以上に水分の補給を。

保護者の皆様へ

インフルエンザの出席停止の期間は
法律で次のように定められています。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで



毎年恒例！！

淀中 健康目標！！

忙中閑あり

西田 好光 校長先生

適度な運動

廣田 教頭先生

1, めぐせ美BODY!!
2, めぐせ美肌!!
3, めぐせ-5kg!!
今年こそやってみよう。

佐海 さん 1-3 担任

「医食同源」

藤井 佳代 2年 学年主任

肉体改造



みなも2017年 健康目標
を書いてみよう!! (名前:)

保健室
堀口 真唯

昨日に引き続き...
・猫背も治す
・シリアスに... がんばる。食べない!!

マイタ

新年を迎え今年も西暦1月1日になりました。
さて、今年も淀中健康目標をのぞいて！ご協力した
先生方、ありがとうございます。全員が達成目標
どおしうござい。校長先生の目標。みなさん、
意味わかりますか？私はわかりません!! すぐ
ステキな意味を。ぜひ調べて下さい。「わい。」
が口癖になりました。2016年。2017年はわい中
わいと見えて、Happyな毎日を送りたいです。
そと車庫先生。おはようございます。自分でもいつ
ぞうわーん!!とおっしゃっていました。さ、いままは
向かい。尊敬です!! 私はいくらでもあはれボケ(笑)と
いふ。10月食の自にまはる。佐海
先生と美BODY目指し、適度な運動を教頭先生と一緒に
やっています。また、藤井先生の「医食
同源」を1月に留めて、2017年も淀中全員の健康を
守りたいと思います。

保健室からお知らせ

冬休み中に、眼科や歯科等の治療を
済ませた人は担任の先生か、保健室まで
治療勧告書を提出してください。
また、治療勧告書を無くしたりした
場合は口答での報告で構いませんので
必ず報告をしてください。
まだ、治療に行っていない人は
早急に行くようにしましょう。
治療に行くときは治療勧告書を
忘れずに持っていきましょう。
もし、無くした人は再発行できるので、
保健室まで言いに来てください。

