



すまいる

平成30年12月14日 一宮南中学校 保健室



おうちの方へ

「すくすく健康チェック表」を持ち帰りますので、
おうちの方から一言お願いします！



12月10日(月)から、一宮南中学校区で、1週間「すくすく健康チェック」を実施しています。

自分の生活目標を決めて、起床時間・就寝時間・学習時間・メディアの利用時間などの『上手な時間の使い方』を考えたり、朝食や歯みがき、手洗いなどの生活習慣をふり返ったりしています。平日は、朝の学級朝会時に記入していますが、15日(土)・16日(日)も記入するので、今日持ち帰ります。

おうちの方にも、子ども達の家庭での過ごし方をみていただいて、ぜひアドバイスをお願いします。そして、子ども達が記入した「すくすく健康チェック表」に、おうちの方から「一言メッセージ」を記入してやっていただきたいのです。

少しの時間でも、ご家庭で、時間の使い方・生活習慣について、子ども達と話す時間をもっていただければ幸いです。

提出は、17日(月)となっています。お手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



ホッとするのも必要。でも、ゆるみ過ぎは風邪のもと！

☆新年をSTARTする☆ 1♡かけろ♡ 冬休みの健康生活♡

<p>生活リズム崩さずに</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p> <p>手洗い</p> <p>うがいを</p> <p>頻りに</p>	<p>誘われても断る！</p> <p>病気異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p>
<p>毎日少しあつでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>by 受験生</p>	

冬休みは短い期間ですが、クリスマスやお正月など楽しい行事があり、生活のリズムが崩れやすくなります。楽しむ時間も必要ですが、上手に切り替えてダラダラ過ごさないように気をつけましょう。特に、この時期は風邪やインフルエンザにつながる所以要注意！

3学期の身体測定・視力検査

1月8日(火)…… 2・3校時
3年生 → 2年生 → 1年生

- ★ 体操服を持参してください。(始業式の日なので注意！)
- ★ メガネ・コンタクトレンズを使っている人は忘れないようにしましょう。
- ★ 髪は、耳より下で結んでくださいね。

冬休み中のインフルエンザについて

1・2年生は、冬休み中も部活動がありますが、もしもインフルエンザにかかった場合は、必ず部活動の顧問等に連絡してください。

診断を受けた次の日から5日間は出席停止になります。熱が下がったからといって部活動に参加したりしないようにしてくださいね。



★ 給食は、1月10日(木)からです。
歯みがきセットやエフロン等を忘れないようにしましょう。

