

## 今月の保健目標 規則正しい生活をしよう



今年は雨が続き、夏らしくない夏休みでした。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか。来週には三地区駅伝大会、9月下旬には新人戦、南中祭と大きな行事が続きます。久しぶりの学校生活であり夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、元気に過ごし、南中生の絆を深める1ヶ月にしていきたいですね。

**生活リズムをリセットしよう♪早寝早起き朝ごはん♪**

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の 疲れもとれて</p> <p>ぐっすり 眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本 牛乳1杯 でも入れてこよう</p> <p>何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	---



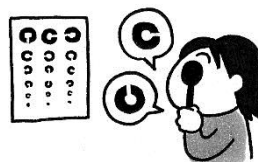
夏休み中、むし歯や視力等、健康診断後の受診・治療は済みましたか。保健室では、受診報告書の提出を待っています。未受診の場合は、時間を見つけ早めに治療を始めましょう。

## 夏休み明け身体計測 8月30日(水) 放課後

身長、体重を測り成長の様子を調べます。視力が下がっていないか調べます。

### 検査を受ける順番

- 男子 身体測定(閲覧室) ⇒ 視力検査(ホール)
- 女子 視力検査(ホール) ⇒ 身体計測(閲覧室)



- ◆帰りの会終了後、保健生活委員会の指示で、男女別、出席番号順に並び検査場所へ移動します。
- ◆服装・・・体操着(半袖・ハーフパンツ)、靴下は脱ぐ
- ◆メガネを普段使っている人は忘れずに持ってきてください。
- ◇結果は健康手帳に記入し、9月に配付します。

※裏面には、「ヒアリ」に関する注意文書を載せています。保護者の方に必ず見せてください。