



保健だより夏休み



R6.7.19 (金)
中里中学校
保健室

夏休みが始まります

いよいよ夏休みが始まります！けがや熱中症、感染症に十分注意して、元気いっぱい過ごしましょう。よく食べて、寝て、運動して、計画的に勉強をすすめて充実した夏休みにしてください。3年生は、待ちに待った海外研修ですね！気をつけて行ってきてください♪

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

間違い探し

間違いは全部で7つ！全部見つけれられるかな？ 答えは裏にあります



相談フォーム「中中相談室」についてお知らせ

中中の先生やスクールカウンセラーの須藤先生に相談したいことがあったけど、話しかけられなかった…、悩みを直接は伝えられないけど、フォームなら伝えられそう！という時に使ってみてください！



相談フォーム「中中相談室」

★使い方★

1. 右の QR コードを読み込むか クラスルームの URL から入る
2. 入力する
 - ① 学年
 - ② 氏名
 - ③ お話や相談をしたい人
 - ④ 相談内容や、伝えておきたいこと
3. 送信



お知らせ

- 夏休みの課題 ①規則正しい生活（1日3食、早寝早起き）
②朝ご飯の記録 → 8月29日（木）始業式の日提出

【受診のおすすめについて】

1学期に行った健康診断の結果を、7月17日（水）に再配付しました。
受診のおすすめが届いた人は、夏休みの間に受診をお願いいたします。

経過観察となっている人は今回再配布を行っていませんが、機会があれば必ず受診をお願いいたします。

【保健の封筒について】

健康診断結果などをお届けする個人の封筒は、また利用するので保健室へお戻しください。



スクールカウンセラーの来校日について

直近では9月13日（金）、10月11日（金）に来校予定です。
相談希望がありましたら、電話＜TEL：58-2517＞または、QRコードから申し込みをお願いいたします。



スクールカウンセラー
申し込みフォーム



担当：養護教諭(中里)