

ほけんだより



令和3年12月24日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



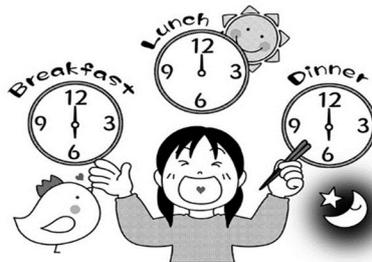
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



むし歯のちょうは おわいましたか?

楓の中学校で、むし歯があってまだ
治療が終わっていない人は、あと

10人

です。冬休みを利用して、歯科医院を受
診しましょう。

好奇心? 誰かの誘惑?



3つの「くび」をあたためよう!

首・手首・足首は血管がひふの近くをとおっていて、寒い
時に体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたため
ると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえるこ
とができ、体があたたまるのです。



くび

マフラーや
ネック
ウォーマーで

て
手くび

て
手ぶくろで

あし
足くび

ブーツや
くつしたで

- ☆ 冬休み中も、検温と健康観察カードへの記入をよろしくお願いします。
- ☆ 健康観察カードは、1月7日(金)に学校へ提出してください。