

Healthy life

6月号



地区大会に出場したみなさん、応援で会場に行ったみなさん、お疲れさまでした！

みなさんは毎朝、LEVER（リーバー）を入力していますか？

瑞穂中学校では、健康観察をLEVERで行っています。毎朝の入力が体調管理や体調不良の早期対応につながります。自分の体調を知ること、安心して学校生活を送る第一歩です。忘れずに入力しましょう。



各種検診結果をお知らせしました



健康診断の結果、治療や再検査が必要なみなさんに「結果のお知らせ」を配付しました。部活等で忙しい日々かと思いますが、お知らせが届いたみなさんは、早めの受診をお願いいたします。受診後は、受診報告書を担任の先生へ提出してください。よろしくお願いします。



歯みがき点検を行います 6月30日～7月11日

みなさんは毎日、食後に歯みがきをしっかりしていますか？

保健委員会では、給食後の歯みがきの定着 100%を目指して、2週間「歯みがき点検」を行います。各学級の歯みがきの実施状況を調べて、どのクラスが一番歯をみがいていたか2週間後に発表します。

瑞穂中学校で給食後の歯みがきは「あたりまえの姿」になるように、お互いに声を掛け合って、歯をみがいていきましょう。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。