

ほけんだより 7月

2018. 7. 23
市立札幌豊明高等支援学校



あつひがつづいていきます。3年生は現場実習、1～2年生も現場実習打ち合わせに努力し頑張ったと聞いています。明日からの夏休みもきそくただせいかつつづからだこころきゆうよう規則正しい生活を続けて体も心もゆっくり休養をとりましょう。



★冷やすのは、首・わきの下・足の付け根

★水分・塩分の補給
★水分補給できない時・回復しない時は、病院へ



天気の良い日は、帽子や日焼け止めクリームをかつようしましょう!!



お水や糖分の入っていないお茶を飲みましょう!!

やくぶつらんようぼうしきょうしつ かいさい

薬物乱用防止教室が開催されました

7月17日に、薬物乱用防止教室が開催され、ライオンズクラブの小林八重子先生より「薬物の種類・名前」「薬物の害」「薬物の体への影響」について、教えていただきました。禁止された薬物は依存が強く、体には特に脳への影響が大きいので、絶対に使用してはいけません。病院の先生から処方された薬がある人は、指示通りにきちんと飲みましょう。



成長途中のみなさんの体には、お酒もタバコも悪い影響を及ぼします。たとえ1回でも、飲んだり吸ったりするのはNGです。



虫歯のある人や、メガネの度が合わなくなっている人は、夏休み中に病院を受診し、治療を受けましょう。受診したら、「連絡書」を提出してください。

しきょうしき かつ にち けつ たいじゅうそくてい
始業式8月20日(月) 体重測定があります

Tシャツと短パンを持ってきてください。

始業式に、元気な顔を見せてくださいね。



※参考資料:健(日本学校保健研修社)・健康教室(東山書房)