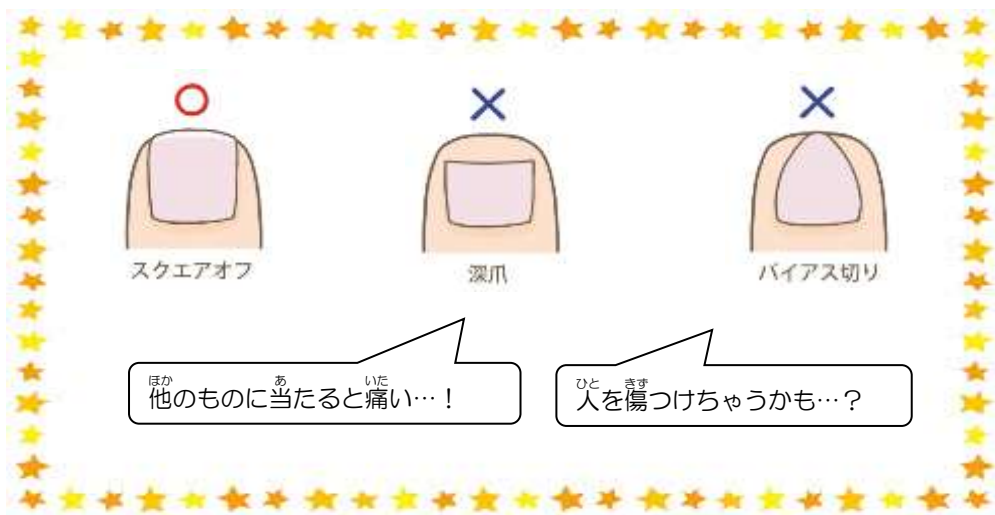


ほけんだより 9月号



ただ つめ き かた 正しい爪の切り方をしろう!

- ① 爪の白い部分を約1 mm ほど残してまっすぐに切る
- ② 角は爪やすりで削りましょう
- ③ 完成です!



いよいよ修学旅行です!

中学3年生のみなさんはいよいよ修学旅行が近づいてきましたね。修学旅行を楽しく、健康に過ごすために出発前の体調を整えましょう!

睡眠時間をとろう!



ごはんをしっかり食べよう!



あまり寝ていなかったり、ごはんをしっかり食べていないとバス酔いをしたり、体調を崩しやすくなってしまいます! 修学旅行にまだ行かないみなさんも、毎日を健康に過ごすために、よく寝て、ごはんをしっかり食べようね◎

📧 おうちの方へ

宿泊中にけがや病気をして医療受診が必要だと学校が判断した際には、ご家庭に連絡の上、近くの病院を受診することになります。ご承知ください。また、健康管理についてご不明・ご心配な点がございましたら担任または保健室までご相談頂けたら幸いです。よろしくお祈りします。