修学旅行健康ニュース

修学旅行まであと17日

第69期生

平成２７年９月１８日発行
富高　保健室

秋を感じさせる気候になりました。

体育祭もよい気候のなか無事に終了しました
気温も３０℃を下回り、秋が目の前に。。。
今後も体調管理に気をつけましょう！

期末考査前後に
再度ニュースを
発行します。
健康に役立てて下さい。

修学旅行の体験学習では
体力を使うものもあります。
今からしっかり体調を整えて！
考査前・考査中通して健康管理を！
日中の気温や気候の変化を把握して
元気に旅行を迎えましょうね。

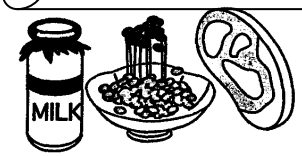
修学旅行前健康診断も終了しました！

指示を受けた人は、旅行前に必ず、受診を忘れないことと常用薬のある人は必ず準備するようにしてください。

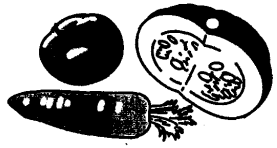
裏面の諸注意もよく読んで、楽しい修学旅行を！

前期期末考査を元気で乗り切ろう！

およそ１０日後から期末考査です。
体育祭も終了し、朝夕は涼しくなり体調を崩しかけている人が 何人かいます。
十分な睡眠と栄養でしっかり治し、期末考査も元気で乗り切りましょう！



たんぱく質を 多めに摂る



色の濃い野菜を食べる

暑さ寒さには個人差があります。
自分の体感を大切に
服装の準備をして下さい

健康上の不安は保健室まで・・・

こんな時には風邪を引きやすくなります。
うがい・手洗いを忘れずに。
２１日から部活も休みとなるので、体育祭や部活動等の疲れをしっかり取りましょう。
怪我をしましたぁ～、体調悪いんです。
いつでも相談に乗れますので、気軽に来て下さい。

月並みですが・・・

一に栄養、二に睡眠、十分な休養も忘れず
期末を元気で乗り切らないと、旅行先で寝込むことになりますから、注意してね！