

ほけんだより

令和3年
7月16日(金)
羽村第三中学校
保健室 No.13

新型コロナウイルスを **持たない・持たせない・持ち込まない!**

東京都に4度目の緊急事態宣言が出されました。夏季休業中も、色々な制限がある場合が多いと思います。その中でも、学校に通学している時とは違う、「新しい体験」「自分が成長できる体験」を探してみましょ。日々の細かい日常の中でも「新しい発見」を見つけ出してください。

夏休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしましましょう。

夏バテを予防しよう。暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかり取る</p>	<p>たんぱく質を多めに取る</p>

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食はしっかり取る!</p> <p>Good Morning☆</p>	<p>早寝・早起き♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ASA YORU</p>	<p>汗をかいたら水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を...</p> <p>運動後はスポーツドリンクがおあめどあ→</p>	<p>疲れたら...無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	--	-------------------------------------