

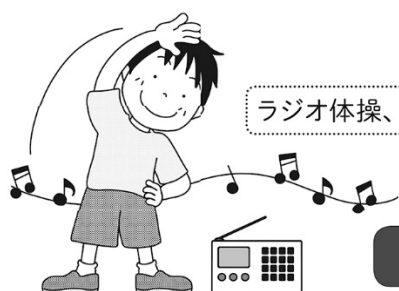
ほけんだより 7月

令和5年7月24日

No. 8

利尻中学校保健室

いよいよ明日からは夏休みです。長いようで短い夏休み、生活リズムをくずさず、有意義なお休みにしてください。感染症もはやっているなので、出かけるときは気をつけてください。



ラジオ体操、続けてみては？

早起き



3度の食事

決まった時間にね

長い休みの間でも… 毎日続けていてほしい



ふとりぎみ、やせぎみが
気になる人は毎日チェック！

体重測定

歯みがき

おすすめは、
おふろタイムでの
ブラッシング♪



保護者のみなさまへ

健康カードをお渡しします

健康診断の結果を改めてお知らせします。お子さんと一緒に、成長を確かめる機会にしていただけなら幸いです。また、休み中に受診等されましたら、学校までお知らせください。

なお、ご確認後は、表紙の該当学年の1学期欄に印かサインをしていただき、夏休み明けに学校にご返却ください。

2計測・視力検査のお知らせ

○日 時 8月18日(金)1時間目
<夏休み明け初日です>

○持ち物 眼鏡やコンタクトレンズ



2年生は宿泊研修、3年生は修学旅行の「健康調査」と「健康保険証・子ども医療