

# 保健だより

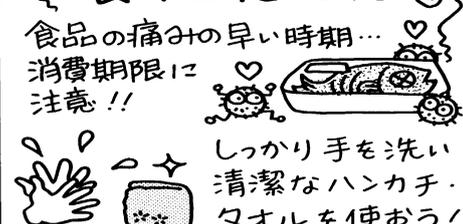
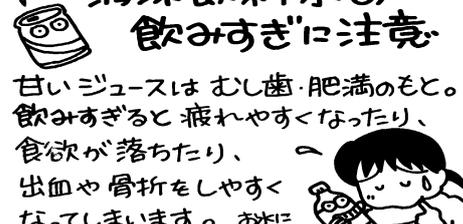
(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和7年6月12日 NO.5  
海田西中学校保健室発行「絆」

体育祭が無事に終わりました。一人一人の頑張りは、今後も海田西中学校体育祭の伝統となっていくことと思います。さて、季節は梅雨。雨の続く日はうとうしいですが、体調管理をしっかりとしながら安全にも気を付けて、健康な生活を送りましょう。

## 梅雨時の健康と安全に気をつけよう！

### 梅雨の季節の健康と安全について

<h4>食中毒に注意</h4> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p> 	<h4>交通事故に注意</h4> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<h4>晴れの日を上手に活用</h4> <p>晴れた日は 思いきり体を動かし ストレス発散!</p> 
<h4>いつも体を清潔に</h4> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<h4>スリップに注意!</h4> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<h4>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</h4> <p>甘いジュースはむし菌・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。お水...</p> 



## 海田西中生徒のここがすばらしい!



心が引き締まる光景ですね・・・

体育祭終了後、廊下を歩きながら、ふと下駄箱を見た時のことです。靴がピシッと並べてありました。その時の写真がありますので紹介します。皆さんはこの靴を見て何を感じますか？

私は「ぶれない心」を感じました。脱いだ靴をそろえて入れる行為は、落ち着いた学校生活をスタートさせるために必要なことです。皆さんは、日頃から何に価値を置き、心がけるか決めていますか？(挨拶、整理整頓、授業に集中する、その他のマナーなど)

物事は「できるかできないかではなく、やるかやらないか」です。皆で学び合いましょう。

保健室からは、「立派で賞」を贈ります。