

保健だより

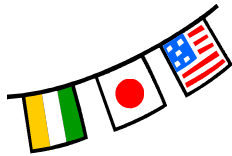
体育祭

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.12 平成23年9月1日

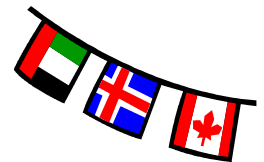


2学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？
毎日暑い中、部活動を熱心に取り組んだ人、合唱や駅伝の練習を頑張った人、勉強に力を入れた人……。真っ黒に日焼けし、一回り大きたくましくなったみなさんに会えて、とても嬉しく感じました。

これから学校では、体育祭に向けて、毎日練習が行われます。ご飯をしっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。ケガや病気に気を付けて元気いっぱい活動してください。頑張るみんなの姿を期待しています。



体育祭に向けての約束



体育祭までにけがや病気をしないように、次のことに注意してください。

朝ご飯は
しっかり食べてくる

自分の足に
合った靴をはく

手や足のつめは
きちんと切っておく


汗をふくタオルや
着替えのTシャツは
忘れずに持ってくる



練習を
始める前には
準備運動を
十分に

水分補給をする

まだまだ心配・熱中症

調子が悪いときには
無理をしない 

適切に休憩をとる



まだまだ暑い日続きます。
熱中症に十分に注意して活動しましょう。



☆☆☆ **身体測定をします！！** ☆☆☆

9月1日（木） 学級活動の時間 男子が終わったら女子になります。

1の1	3の1	3の2	2の1	2の2
10:35~	10:55~	11:15~	11:35~	11:55~

♪半袖・短パンで保健室へ♪