

パズル

根室市立落石中学校
ほげんだより12月
平成26年12月22日



楽しい行事がたくさんある冬休み。ついつい夜おそくまでおきていたり、食べすぎてしまったりして、体の調子をくずしやすい時でもあります。次のようなことに気を付けて、健康で有意義な冬休みにして下さい。

●生活リズムを崩さずに

新学期を元気にむかえるためにも、メリハリのある生活を心がけよう。



●運動を忘れずに!

冬のスポーツを集中的にやる人以外は、運動量が減ってしまうのが冬休み。勉強をがんばる人も、時々身体を動かすことで気分転換ができ、集中力もアップ!



●検査・治療のチャンス!

からだの不調がある人やむし歯や視力等で、検査をすすめてらるている人は、冬休みにすませておこう。



●事故に注意!

☆道路への飛び出しは危険です。ツルツル雪道、車は急にとまれません。

☆屋根の下や水辺など危険な場所には近づかないように。



ふゆ
ゆ
お
す
み
を
けん
ご
う
に
す
ま
せ
て
お
こ
う

保護者の皆様へ

☆☆☆「健康の記録」について☆☆☆

- 「健康の記録」をお渡しします。日頃から気になる症状があったり、健康診断で受診を勧められている場合は、冬休みを受診の機会としていただければと思います。
- 緊急連絡先や既往歴、予防接種、からだの傾向などの欄で、変更・追加等はないか、もう一度確認をお願いします。
- 保護者印の欄に押印の上、始業式の日に学校に戻して下さい。