

ほけんだより

平成26年12月17日
日比崎中学校
保健室 NO.9.

もうすぐ冬休み？

12月に入ってから、寒さが本格的になりました。
インフルエンザも、全国的に流行をしているよう
です。冬休みまであと少しです。全員が、元気で
2学期を終えますように...



からだ元気で 受験もバッチリ!

受験シーズン からだづくりのポイント

睡眠をしっかりとり

- ・1日の睡眠時間は、約6～7時間 必要です。
(脳が完全に目覚めるのは、起
きてから、約2時間後です。

食事はバランスよく

- ・朝食は、必ず食べましょう。
(朝食を抜くと、1日に必要な
脳のエネルギーが不足します。

カゼを防ごう!

- ・手洗い・うがいをしましょう。
- ・換気をこまめにしましょう。
- ・睡眠不足に注意しましょう。
- ・湯ざめには注意しましょう。

歯みがきをしていますか?

「健康管理も学力のうち」
と言われているほど、とても大
切です。本番で十分に力を
発揮できるように、体調を
ととのえましょう。

3年生へ...

かぜや疲れが原因で、おし歯
が痛みだすこともあります。試験
前に、おし歯の治療をしましょう。

1・2年生へ...

受験時期の健康管理は、
3年生だけの問題ではありません。
まだずいぶん先のこと。と
思っているも、すぐに3年生にな
ります。その時に困らな
いように、規則正しい生活を
しましょう。

保護者の方へお知らせ

2学期も欠席生徒
が減少しました。



H25年度とH26年度の欠席状況

	1学期	2学期	合 計
H25年度	548人	546人	1,094人
H26年度	278人	388人	666人

(4月の始業日から12月12日までの集計。のべ人数)

スクールカウンセラーの 利用

ふじの桃田先生には、
4月よりお世話になっています。
子ども達の悩みを親身に聞いて頂い
ています。今年度は、1/14・1/21・
1/28・2/4・2/11の5日です。困っ
ている事がある人、悩み事がある人は
相談してみてください。予約の申込は、
担任又は保健室で行っています。

2学期末の段階で、約4割
の欠席生徒が減少しました。
これから、明るくて楽し
い学校作りと、家庭との連携
を大切にして、全生徒が充実
した学校生活を送れるように
取り組んで行こうと思っています。
よろしくお願いします。

