

すこやか



H20. 5. 2

保健だより
岡山南養護学校

新学期が始まってから、1ヶ月がたちました。新しい環境や、生活にも少しづつ慣れてきたところだと

思います。こんなときは体も心も疲れやすい時期なので、しっかり休んで体調を整えるようにしましょうね。



睡眠時間を 十分とっていますか？	3度の食事はきちんと 食べていますか？	適度にからだを 動かしていますか？	心とからだの疲れ、 上手にとっていますか？
-----------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------------

体調をくずしている生徒が増えていきます

先日お知らせしましたように、本校ではインフルエンザや風邪にかかっている人が増えています。インフルエンザは冬に一度かかっても、型が違うと、再びかかってしまうこともあります。ゴールデンウィークに外出したり、夜更かししたりすると、インフルエンザや、風邪などの病気になりやすくなるので、疲れをださないように気をつけてくださいね。

★★風邪かな？と思ったときは無理をしないで、しっかり休むようにしてくださいね。★★

