

すこやか



H20. 7. 2

保健だより
岡山南養護学校

1学期もあと少しになりました。もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中、病氣やケガをしないようにすごせるといいですね。

あつい夏・・・

ジュースやスポーツ飲料の飲み過ぎに注意！

缶ジュース、1本の中には、砂糖がたくさん（スティックシュガー4・5本分）入っています。

たくさん飲んで、水分や糖分をとりすぎると・・・



太る原因になる



骨を折りやすい



夏ばてになる



イライラの原因や
体調を崩しやすくなる

水や、お茶でしっかり水分をとるようにしてくださいね。



保健室からのお知らせ



★健康診断が終わりました！★

健康診断の結果を随時お渡ししています。治療の必要な人は、夏休み中に受診して治療してしまいましょう。

★麻疹の予防接種について★

平成20年度の中学1年（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ）・高校3年（平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ）の人は無料で麻疹の予防接種を受けることができます。接種されていない人は是非この機会に接種されることをお勧めします。