

今こそ『MYベストコンディション』をめざす時!



※増加中! 蒸し暑い日が続いていますが、みなさんお元気ですか。あっという間に7月となります。先日の**壮行会**では**最後の戦い**に挑む3年生たちに**熱いエール**が送られました。

保健室からのメッセージはコチラ↓
何はとあれ... (人ひとり) 悔いのない夏を!!

倒れている場合じゃない! ママに今!

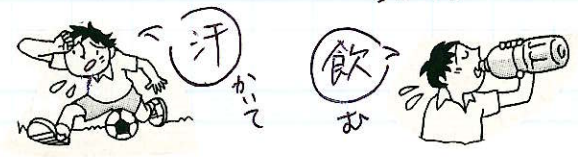
暑熱順化 <体を暑さに慣らす> ...がとっても大事!

🐱 ビーゴニヤ → 汗をかく程度の運動(毎日)
 ...が苦手な私に... よい知らせ あなに朗報♡

👮 消防士さんたちはやっている!
「暑熱順化トレーニング」
 真夏の暑さに慣れるように、5月頃から防火服にボロボロをして**「上手に汗をかく」**練習を頑張るぞ!

🚿 **湯船に入る入浴が** ...おすすめ
 10分かると... **汗をかく練習になる!**

お願いします
自分の水筒持ってきて
 人の食んぱい! お願い!



健康診断編

ベストコンディションをめざす君!!

ひとりの健康診断が終わっています。
 結果のお知らせについては...
 → 全員に配ったもの ⇒ (視力検査、歯科検診)
 これ以外の検査では、受診が必要なし。心配なことがあつたら、お話しください。

早目の受診を〜

...敵と味方の区別がつかない...、ボールが見えない...
 ...急にむし歯が痛みだしたら 試合はムリ! 演奏は絶対ムリ!!

モヤモヤも大敵

中学生になって... 3ヶ月がたちました。学校生活をふり返ってみて...

まもなく... 三者面談(3年) 教育相談(1・2年) があります。

自分は今うまくやっているのだろうか...?! ...とお悩みの方

- たとえは
- お友達といると疲れる
 - みんな、忘れ物しててえらい
 - あー イライラがとまらない
 - おれの中、めっちゃくちゃだよ
 - ザワザワ うるさいころムリ



得意なことは... ない
 時々 違う世界にいる...

保健室にも **お話しにおいで〜**

【おうちの方へ】
 *まだ結果が出ていない検査について
 心電図検査・心臓二次検診・脊柱側弯二次検診については、まだ結果が届いておりません。わかり次第、お知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。
 *「心配(不安)に感じていること」...について
 7月に入ると、三者面談(3年)・教育相談(1・2年)が全生徒に実施されます。「困っていることがあるんだ...」(お子さまのつぶやき)や、「大丈夫かしら、うちの子...」(おうちの方のつぶやき)などがありましたら、夏休みに入る前にぜひご相談ください。「自分だけうまくいかない(できない)...を抱え続けることは、ストレスになり心身の不調につながります。保健室では、「お子さまの困り感」を広くとらえ、お話を聞かせていただきます。お気軽にご連絡いただければと思います。(特別支援教育コーディネーターも兼任していますので、船橋市の関係機関への相談窓口としてもお役に立てればと思います。)