

ほけんだより

# たいよう

松之山中学校保健室  
がんばり遠足号  
平成19年5月16日

緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。連休前はインフルエンザで欠席者が多かった松中ですが、連休後は欠席もなく登校しました。

明日は、がんばり遠足がありますね。連休後で疲れている人もいますが、さわやかな自然や風を感じつつ、みんなで完走・完歩を目指しましょう！！



**みんなでゴールを目指そう！！**

## ○朝食は必ず食べて参加しよう！

パワーの源となる朝食をしっかり食べて、完走・完歩を目指そう。



## ○普段、はき慣れている靴をはこう！

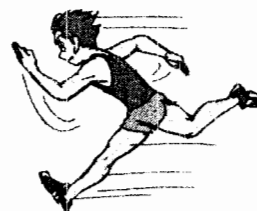
長い距離を走ったり、歩いたりします。動きやすい運動靴が良いです。

## ○早めに就寝しよう！

明日に備えて、体をゆっくと休めましょう。

## ○水分をこまめにとろう！

熱中症や脱水症状を予防するためにも忘れずに。  
天気の良い日ほど、気をつけよう。



## ○着替え、タオルを持参しよう！

汗の始末をしっかりしよう。かぜをひくことのないように。

## 忘れずに！

天気の良い日に1日外にいと、のどがかわきます。それに、熱中症や脱水症状を起こすこともありますので、飲み物を持参して参加しましょう。

## 保護者の方へ

大会を間近に控え、部活動も盛んな季節となりました。朝練習後、汗をかいたまま授業を受けたり、下校時はそのまま帰宅する生徒を見かけます。朝夕はまだ気温の変化が激しい時期です。タオルや着替えなどを多めに持参するよう、声かけをお願いします。