

(すこやか)

令和4年 7月8日 保健室

また、健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人は、時間のある夏休みを利用して体のメンテナンスに努めましょう。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みも、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

病院受診した人は、「受診結果報告書」を学校へ提出してくださいね。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・急な運動(部活動の休み明け)
- ・長時間の屋外おくが



しびれ

塩分もプラスする

無理な運動は控えましょう

毎日同じ時間に布団ふとんに入るようにしましょう

[illegible][illegible]