

ほけんだより



平成28年7月20日
 新座市立第二中学校長 田村 和昭
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩

期末テストが終わり、終業式を迎えました。いよいよ明日から夏休みです。1学期にやり残したことはありませんか？夏休みは、普段よりも自由な時間ができ、いろいろなことに挑戦できる期間です。

夏休みを楽しく充実して過ごすために、勉強や部活、旅行など、夏休みの計画を立ててみましょう。また、生活リズムを崩さないように、工夫して過ごしましょう。



<p>自由な時間が いっぱいあります</p> <p>いろいろなことに チャレンジできる！</p>	<p>行動範囲が広がります</p> <p>友だちとあちこち 出がけたいな。</p>	<p>実力アップの チャンスです</p> <p>部活動の練習を がんばろう!!</p>	<p>いろいろな体験が できます</p> <p>海やキャンプに 行くかも。</p>
---	--	--	--

元 気 で 楽 し い 夏 休 み を

ダークサイドに気をつけて

<p>あれもこれも 詰めこみ過ぎないで</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゆとりのある計画を。 ●規則正しい生活リズムを守る。 	<p>楽しいときこそ 誘惑に注意</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。 ●好奇心だけで行動しない。 	<p>熱中症に ならないように</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●練習中も、こまめに水分補給をする。 ●休憩時には、日かげで休む。 	<p>事故やケガに 気をつけて</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ルールを守り行動する。 ●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。
---	---	---	--



