

夏休みが終わりました、生活リズムはどうですか？

長い夏休みが終わって、今日から学校生活が始まりました。

心身の調子はどうでしょうか？不調を感じたら、早目に相談しましょう。

9月は、定期考査、3年生は修学旅行と行事も多く、5連休もあります。生活リズムを整えて、一つ一つのやるべきことに、確実に取り組んでいきたいですね。

まずは、**早寝、早起き、朝ごはん** を徹底しましょう。

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です。自分の24時間を見直して、睡眠時間を確保しましょう。

9月の保健行事

1日(火) メディアコントロール送信締切日 全部記入して、送信してください

28日(月) 1年生 身体計測 1時間目 保健室 体育着で計測します。忘れないように！

重要なお知らせ 給食当番のマスクについてのお願い

給食当番の時に、マスクを忘れた場合、今までは学校で用意していました。新型コロナ対策などで支給されていたマスクの在庫があったためです。

今年度、マスクの在庫が少なくなってきました。そのため、9月以降は、マスクを忘れた場合は、**貸し出し**として、後日、**個包装**（一つ一つ包装されているもの）のマスクを担任の先生に返す、とさせていただきます。

☆なぜ、学校で購入しないのか？ ⇒ 忘れずに持ってきている人もいます。忘れた人のためにだけに学校で購入するのは、おかしいですね。

☆なぜ、個包装なのか？ ⇒ 直接、口や顔を覆うものです。安全、清潔を第一にという考えから、個包装のものを返してもらうようお願いします。

まずは、給食当番になったときに、マスクを忘れないように気をつけましょう！

忘れてしまったら、担任の先生に申し出て、マスクを借りてください。その後、個包装のマスクを担任の先生に返してください。皆さんと、ご家庭のご理解、ご協力をお願いいたします。

夏休み中に受診、治療がおわったら

夏休みを利用して、歯科や視力など受診を済ませたら、お知らせを学校に提出してください。

まだ、受診していない人は、早目に受診しましょう。特に、むし歯は治療しないと、自然に治ることはありません。進行すると、体中に悪影響があります。時間を作って受診しましょう。