



楽しかった夏休みも終わってしまいました。ちょっと残念ですが、休み中の生活リズムからぬけ出せず、すいみんぶそく、なんとなくだるい、ボーっとする…など、つかれがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。生活リズムを学校パターンにもどす努力をし、学校での生活をがんばっていきましょう。

夏休み明けの生活



み ぜんに防ごう! 熱中症!

今年の夏も、かなり暑かったですね。夏バテをしている人はいませんか? しばらくは、これまでと同じように「暑さ対策」をわすれなidekudasaいね。



こうなる前に...

- すいみん時間をしっかりとる
- 朝ごはんをしっかりとる
- こまめに水分をとる
- 日差しが強いときは帽子や日傘を使う
- 体調が悪いときは無理をしない



9月のほけんのめあて けがに気をつけよう

けがをして保健室に来た人から話を聞くと、「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースもあります。けがを100%防ぐことはむずかしいかもしれませんが、自分自身がけがをしないように、また、友だちや周りの人にもけががおきないようにしたいですね。

たとえば、こんなことに気をつけると、けがは防止できます。



ろうかは走っていないかな?



ものの使い方に気をつけてる?

