



2022年8月 P

保健室

# ほけんだより

夏休みが終わり、久しぶりの学校が始まっています。皆さん、体調は整えられているでしょうか？夏休みに崩れた生活リズムのまま学校生活をすると、体調を崩す原因となります。

## 夏休みの疲れは出ていませんか？

気温の高い日が続くと、体にも疲れがたまりやすくなります。「なんだかだるいな」「食欲がないな」「お腹をこわした」「風邪をひいたかも」など、体の調子を崩してしまった人はいませんか？自分の生活を振り返って、原因がないかどうか考えてみましょう。

## こんな生活をしていませんか？



お菓子や冷たいものばかり食べていた



夜更かしをして寝不足



クーラーの効いた部屋で毎日だらだらしていた



# 生活リズムを意識して行動しよう！



## 自分だけのスケジュールを作ろう！

無理なく頑張れるスケジュールを作りましょう。

寝る時間 起きる時間 朝ごはん 学校 夜ごはん

: : : :



起きる時間から逆算して8時間は寝られるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べると、脳と体に栄養がいき、元気に活動できます。

学校ではしっかり遊び、勉強しましょう。暑い日が続きますので無理は禁物です。

### 保護者の皆様

2学期の登校が始まりました。本校では引き続き、感染症対策を十分に行いながら教育活動を行ってまいります。保護者の皆様にも1学期と同様、お子様の体調に御注意いただきますよう、御協力をお願いいたします。登校前のリーバーの登録、マスクの着用・予備の持参、風邪様症状がみられた際の登校自粛などに御協力ください。