

ほけんしつ
保健室だより

みんな読んでね!

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。
みなさんは、どのように夏休みをすごしましたか?
じゅう実した夏休みをすごせましたか?
2学期も病気やけがに気をつけて、学校生活を楽しくて
ください。

今年は、8月8日が「立秋」です。

立秋とは、きせつが秋にうつりかわ、ていところを表す
ことばです。そして、この立秋をすぎてもものこる暑さを
「残暑」とよびます。まだまだ暑い日が続きます。

引きつづき、ねっ中しょうに注意しましょう。

この時期の
ねっ中しょうは、
つかれとゆだん
おこりやすいと言われています。

ねっ中しょう対策

毎日おこなう

水分をとる

あせをかけた時は、えん分も
いっしょにとりましょう。



すいみんをしっかり取る

すいみんには体力を回ふくさせる
こうかがあります。
しっかりねて、暑さに負けない
体力を取りもどします。



朝ごはんをしっかりと食べる

朝ごはんがエネルギーになって、
あせをしっかりかけます。
あせが体をひやし、
ねつがこもるのをふせぎます。



9/6 (水) 身体計そく
9/21 (木) し力そく定) をします。

9/6 (水) 身体計そく
9/21 (木) し力そく定) をします。



4月のけっかとくらべて、

せい長しているか、し力は悪くなっているか
たしかめます。

→ 体重がふえて、身長がのびて、体が大きくなること

夏休みの生活のようすがみえてくるかも...