

保健だより 9月

鹿児島市立明和小学校 令和4年9月1日(木)



2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」を心がけ、体調を整えて、夏休みモードの体を切りかえましょう。

コロナ禍の学校生活も心配ですが、感染症対策をしながら熱中症にも気を付け、心も体も元気に過ごせるようにしていきましょう。

まだまだ暑い日が続きます・・・。熱中症予防のために

水筒を忘れずに持ってきましょう！！

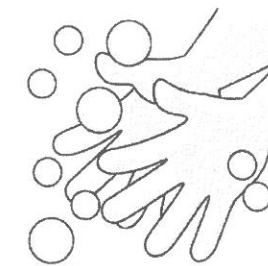


< おやくそく >

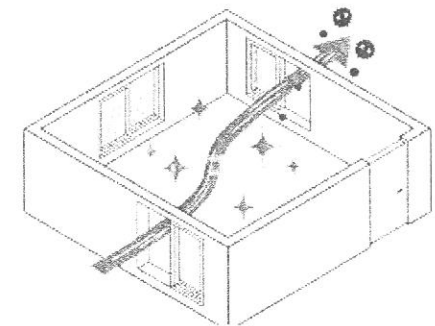
- ・ 水筒の中は、お水かお茶を。
- ・ 歩きながらのみません。
- ・ 氷を食べません。
- ・ ガブガブのまず、こまめにのみます。

コロナ感染症 対策について

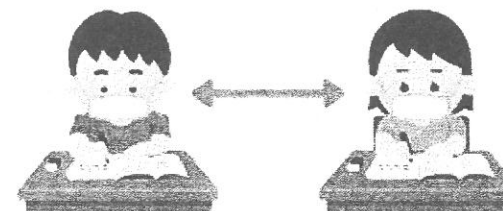
まだ全国的にコロナ感染症が流行しています。学校に行っても大丈夫？と不安になることもあるかもしれません。学校では、今までも感染症対策を行ってきました。2学期が始まるにあたり、再度確認しながら、対策を実践していきます。ご家庭にも協力いただくことがあるかと思ひます。よろしくお願ひします。



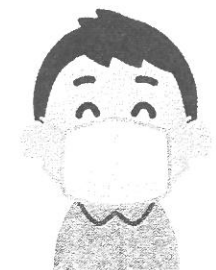
手洗い



こまめな換気



密にならないようにする



マスクの着用



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は
とりあえず起きる



夏の疲れ バイバイ!



好きなことで
リラックス～



豚肉なんて
おススメですよ

しっかり食べる!

2学期のスタートは、体を夏休みモードから学校モードに切り替える必要があります。まだまだ暑く、自律神経(体中に張りめぐらされている、体の中を整える神経)が乱れやすいので、とても体が疲れやすい状態です。上のことに気を付けながら、体調を整えていきましょう。

*出典：月刊「健康教育」

*出典：月刊「健」