

9月 ほげんだより

令和5年8月28日 館林市立第十小学校 保健室

ながかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。暑さが厳しい毎日でしたが元気に充実した夏休みが過ごせましたか？

2学期も残暑がしばらく続きます。熱中症対策や感染症対策に取り組んで元気に登校してください。

心や体のことで心配なことがある時は、いつでも保健室に相談にきてくださいね。保健室から皆さんを応援しています。



せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



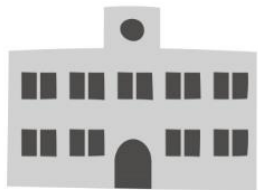
あさ 朝は余裕を持って
おなじじかん 同じ時間に起きよう。



あさ 朝ごはんはゆっくり食べよう。
えんぶん 塩分とすいぶん 水分をし
っかりとると
ねつちゆうしょうよぼう 熱中症予防になります。



はやね 早寝をして十分な
すいみん 睡眠をとろう。



うんどう とき
運動する時は・・・



じゆんびうんどう 準備運動をしよう。



すいぶんほきゆう 水分補給をしよう。



あし 足に合った靴を履こう。



つめ 爪を切ろう。

まだまだ
あつ 暑い日が続きます

とうげ こう とき
登下校の時は・・・

- 帽子をかぶろう。(戸外での活動時はいつもかぶろうね。)
- 日傘を使用しよう。(けがや交通事故に注意しようね。)
- ネッククーラー(電池やバッテリー不要のもの)の使用もOKです。(学校に着いたら外そうね。)
- できるかぎり通学路の日陰の場所を選んで歩こう。
- 安全な場所で水分補給をしよう。(水筒は毎日持参しようね。)

2学期の身体測定を行います。

8月29日(火) 5年生・6年生

8月30日(水) 3年生・4年生・1くみ・2くみ・3くみ

8月31日(木) 1年生・2年生

