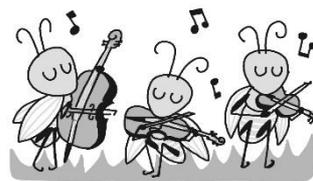


# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2020年8月21日

さあ、2学期が始まりました。体の調子はどうですか？  
まだまだ暑い日が続きますが、心をひきしめて病気がやけが  
のないようにしましょう。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



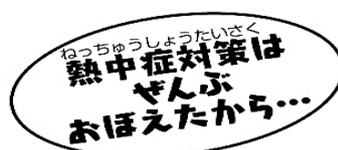
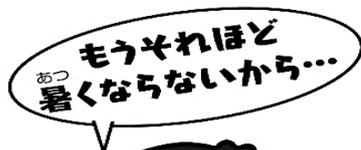
朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## もう平気? まだあぶない! 熱中症

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝るそくの人、  
休みの間にたまったつかれが出ている人も多いかもしれませんね。そし  
て、暑さがまだまだきびしい時季だからこそ、よりいっそう気合いを入  
れて熱中症予防を続けてほしいと思います。ただ、何か月にもわたって  
取り組んできたいま、こんな思いが浮かんでいないでしょうか。



もうだいじょうぶ? それでも油断大敵、思わぬおとしあなが待っ  
ているかも。友だちどうしでも声をかけ合うなど、取り組みを続けましょ  
う。あともうひといきです!

# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！



## うんどうまえ うんどうちゅう あんぜん 《運動前・運動中の安全》

あさ 朝ごはんを食べてくる



じゅん び うんどう 準備運動をしっかりとる



すいぶん 水分をこまめにとる



く あい 具合が悪いときは担任の先生に言う



## うんどうご ひろうかいふく 《運動後の疲労回復》

あせ 汗をよくふきとっておく



すいみん じゅうぶん からだ やす 睡眠を十分とり 体を休める



お風呂でつかれをとる



## こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

わす マスクを忘れずつけてくれてありがとう

て あら しっかり手洗いをしてくれてありがとう

ひと きょり たも 人との距離を保ってくれてありがとう



ちゅうし 中止になってしまった行事  
のこと、理解してくれて  
ありがとう

いま 今、みんなはたくさん  
がまん 我慢してくれていますね。  
でも、みんながあと少し大きくなったら  
「あのとき大変だったよね」「いっぱい  
がんばったね」と話せる日がきっと来る  
はず。だから、あと少し。  
いっしょ 一緒にがんばろうね。

