

保健便り NO.17

平成30年9月3日 平戸市立山田小学校
文責 眞辺 成子



2学期が始まりました。夏休みはたくさん遊んで勉強して、エネルギーを充電出来たと思います。2学期も元気いっぱいがんばりましょう。



＜身体測定・視力検査・保健指導の日時＞

	2時間目	3時間目	4時間目
9月4日 (火)	1年 汗の始末	2年 汗の始末	3年 汗の始末
9月5日 (水)	4年 姿勢指導	5年 生活リズム (排便について)	6年 生活リズム (排便について)

2学期のスタート

なのに 疲れが抜けないぐったりさんへ

早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

眠くても

食べられるものを一口でも食べよう。そのうちしっかり食べられます

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう

心や体の疲れがとれてぐっすり眠れます

9月も残暑が厳しそうです。水分補給と規則正しい生活（3食きちんと食べる、早寝、早起き）をして、熱中症にかからないように気を付けましょう。

2学期のメディコンは、9月6日（木曜）スタートです。

