

すこやか

ほけんだより 9月号
鷹巣小学校 保健室

いま、こんな人はいませんか？

◆だるい



◆食欲がない



◆夜おそくまでおきている



◆手足がつめたい・カゼをひきやすい



それは… **夏バテ** …になっているかも！

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？

学校がはじまって、夏のつかれがでやすく、体調を崩して欠席する子も出てきています。

早ね・早おき・朝ごはん、元気にすごしましょう！

1学期後半 元気にスタート！



おうちの方へ

校内体育大会・連合体育大会練習など汗をたくさんかきます。

熱中症にならないためにも下記の点で御協力をお願いいたします。

- 十分な水分を持たせてください。
- 屋外活動時の帽子の準備を持たせてください。
- 食事・睡眠をしっかりとり、疲れがたまらないように見てあげてください。
- お家での体調不良の訴えなど、健康観察をお願いします。

