

げんきだより



9月の保健目標

規則正しい生活リズムにしよう



毎日、「朝ごはん」を食べていますか？「朝ごはん」には、眠っている体と脳を目覚めさせる役割があり、体と脳にエネルギーを補給することで1日を活動的に過ごすことができます。また、胃腸を刺激して排便を促す効果もあります。朝は時間にゆとりを持って起きて、よく噛んで「朝ごはん」を食べるようにしましょう。

2学期が始まり、陸上大会やマラソン大会に向けての練習が行われています。9月も暑い日が続くようです。規則正しい生活で体調を整え、熱中症にも気を付けて、元気に登校して欲しいと思います。



早めの病院受診を お願いします

1学期の健康診断から医療機関での治療や精密検査が必要となり「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに病院に受診しましょう。医師よりご記入いただいた

「結果のお知らせ」は、学校までご提出ください。



ウイルスから体を守る 3つの技！

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。