



保健だより

檀原市立耳成西小学校

2学期がスタートしました！どんな夏休みを過ごしていましたか？夏の思い出をたくさん聞かせてくださいね。

夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムに気をつけて元気に過ごしていきましょう。

久しぶりの学校！
少しずつ、心と体を学校モードにしていこう☆



生活リズムをととのえよう！

早おき



朝の光をあびると
「元気スイッチ」オンになるよ！

朝ごはん



1日をスタートする大切なエネルギー
頭の回転も早くなるよ！

ぐっすりすいみん



睡眠で
体が成長！頭がスッキリ！
明日のパワーをためよう☆

まだまだ暑い日が続きます！

ぼうしをかぶろう



外に出るときは、ぼうし
で直射日光をさけよう！

こまめに水分をとろう



のどがかわく前に、
水やお茶を飲もう！

汗をかいたらふこう



タオルやハンカチで
汗をふいて、
きもちよくすごそう！

暑い時は ムリをしない



気分が悪いときは、
先生に伝えて、
早めに休もう。

心のつかれにも気をつけてね

楽しい気持ちと同じくらい、「久しぶりでドキドキする…」「友達とうまく話せるかな…」など不安を感じることもあるよね。ひとりではがまんせず、誰かに話してみよう！

「友達に」



「先生に」



「家族に」



あなたの気持ちを
きいてくれる人が
きつといるよ。