

ほけんだより

令和8年8月24日

げんきだま



NO.7

八郎潟小学校・中学校 保健室

なつやす お 夏休みが終わりました

なが なつやす きょう がっこう はし ことし なつ あつ げんき
長かった夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。今年の夏も暑かったですね。みなさん元気に過ごせましたか？

あつ ひ つつ なつやす あ たいちょう げんき
まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？「なんだかだるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏休みの疲れが残っているのかもしれません。そんなときは、まず、きそくただ せいかつ ところが からだ ちょうし ととの
規則正しい生活を心掛けて体の調子を整えましょう。

① せいかつ ととの
生活リズムを整える
(はやね はや お あさ はん
(早寝、早起き、朝ご飯)



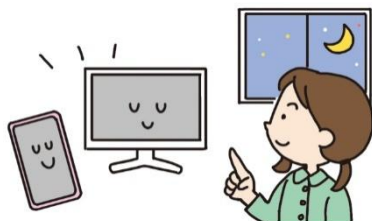
② よてい つ こ
予定を詰め込みすぎない
(ゆっくり過ごす時間も大事)



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る
(ね まえ
(寝る前にスマホやパソコンを見ない)



⑤ つめ せいりょういんりょうすい
冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



保健室からのお知らせです

○ 夏休み中の健康調査を行います。(回答期間：8月31日まで)

- 小学生には、別紙でお願いの用紙を渡しています。QRコードを読み取って、アンケートに答えてください。
- 中学生は、学級に渡しているQRコードを自分で読み取ってアンケートに答えてください。

○ 身長体重測定を行います。

- 小学生は、今週中に学年ごとに実施します。

25日(火)：2年生、4年生

26日(水)：1年生、3年生、5年生

28日(金)：6年生

- 中学生は、9月上旬に実施します。

結果は記録用紙でお知らせしますので、

成長の様子を確認してください。

休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる

