

# ほけんだより 9月

愛川中原中学校  
保健室  
2023.8.29  
No.7


長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、**早起き早寝！（まずは早起きから）**

日中はまだまだ真夏のような厳しい残暑の日もあります。熱中症対策で、水筒は毎日持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。体調不良時は無理せず休養してくださいね。3年生は修学旅行前なので、体調管理をしっかりして、元気に当日を迎えられるようにしましょう。


★第2回中原健康 WEEK★  
令和5年9月4日（月）  
～9月8日（金）

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ


暑いからシャワーだけ...と言わず  
心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ  
ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう



朝ギリギリまで寝ていたいところですが  
少し余裕をもって起きこみよう



暑くて食欲も落ちこみ気味...?  
バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう  
朝食を必ず食べよう



月	火	水	木	金
	29	30 1の1	31 1の2	1
4 1の3	5	6	7 2の1	8 2の2
11	12	13	14	15 2の3
18	19 3の1	20	21 3の2	22 3の3

2学期  
身体測定の予定

4月より  
成長したかな...?!



⇒昼休みの時間に行きます。時間になったら保健室へ移動しましょう。  
※当日欠席した場合は、別日に行きます。クラスの保健環境委員から声がかかったら、その日の昼休みに保健室へ行きましょう。