

保健室からのお知らせ

夏休み前に配付した「健康の記録」は

1・2年生は学校まで提出しましょう。

3年生は提出の必要はありません。

よろしくお願いします。

生活のリズムを学校モードに切りかえよう

2学期がスタートしました。夏休み中、遅く寝て遅く起きていた人はいませんか？

少しずつでもいいので、生活のリズムを学校モードに切りかえましょう！

また、これまでの暑さによる疲れが出やすいときです。早めに休養をとり、充実した2学期になるようにしましょう。

3つのスイッチで学校モードに切り替えよう！

1. 早起き・早寝・朝ごはん

まずは早起きから始めてみましょう。これが難しいかもしれませんが、自然と夜も眠くなります。

朝ごはんは栄養バランスがとれているのが理想的ですが、食べられるものを食べましょう。

2. 寝る前に、宿題や次の日の持ち物を準備

朝のバタバタを避けるために、前日のうちに準備をしましょう。

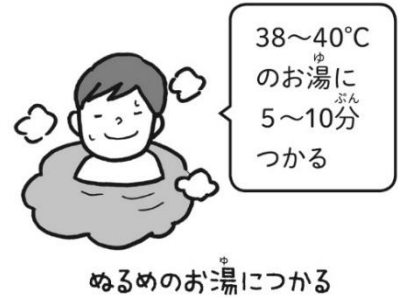
3. 朝のあいさつは自分から進んで！

あまりやる気が出なくても、自分からあいさつをしてみましょう。

その症状、**夏バテ**かも



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



振り返ろう！

新型コロナウイルス感染症予防のためにできること



登校前の検温



マスクの着用



手洗い・うがい



休み時間の換気



アルコール消毒

保護者の皆様へ

2学期がスタートしました！お子さんの体調、いかがですか？

今日から教室には元気な声が戻ってきました。今年もコロナウイルスに注意しながらの夏休みとなり、ご家庭でも対策を講じられていたかと思います。一刻も早く流行が落ち着くことを心から願います。

2学期が始まりましたが、学校の生活リズムに戻すのに少し時間がかかるかもしれません。お忙しい中ではありますが、お子さんの体調や食欲、表情など、様子をみていただければと思います。

気になる変化等ありましたら、いつでも保健室や学校までご相談下さい。

夏休み中に治療や検査が済んでいましたら、受診勧告書の提出を

1学期の健康診断で治療や検査が必要なお子さんには、結果をお渡ししています。夏休み中に治療や検査を受けられた場合には、「受診結果報告」に必要事項を記入いただき、提出をお願いいたします。