和琴小学校ほけんだより　令和７年８月２２日　Ｎｏ．１２

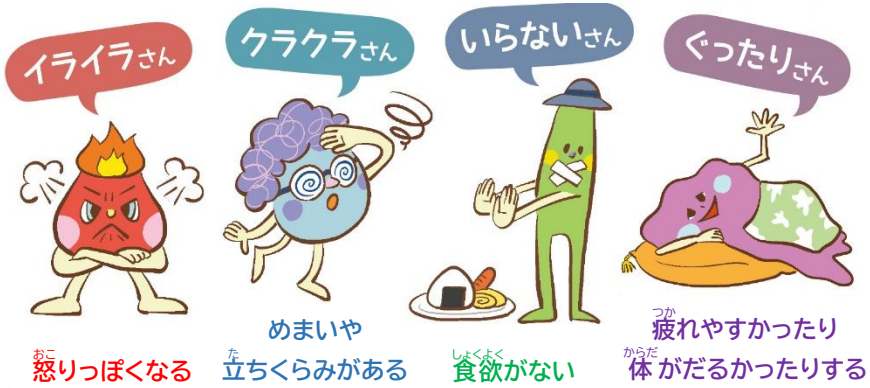
すまいる

みなさん、夏休みはどんな風にすごしましたか？たくさん遊んだ人、家族とお出かけした人、家でゆっくり休んだ人、運動をがんばった人…いろいろな夏の思い出ができたと思います。

これからまた学校での生活がはじまります。2学期も元気にすごすためには、体と頭のスイッチを入れて、学校生活モードに切りかえることが大切です。このすまいるをよく読んで、スイッチを入れましょう！

夏バテさんにご注意を…！

みなさんのところにこんな夏バテさんは来ていませんか？



「エアコンの効きすぎた部屋にずっといる」「冷たいものばかり食べる」
「水分をあまりとらない」「寝る時間が短い」
など思い当たることがあったら、今日から気をつけてみましょう！

＼2学期スタート！／ 体と頭のスイッチオン！

長いお休み中は生活リズムがくずれがち…
体と頭の力がわくスイッチオンの方法を教えちゃいます！

長いお休みのあとは、体も心も疲れやすいです。
「なんだか疲れたな」というときは、おうちの人や先生に話してみましょう。
保健室にも気軽に来てくださいね。

保護者の方へ

夏休みは健康・安全に過ごせたでしょうか？

①大きなけがはありませんでしたか？
②病気にはかかりませんでしたか？
③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？

＊お子さまの体調面で、なにか心配なことがある時には、学校へお知らせください。
＊健康カードを回収します。表紙に押印してください。また変更や追記事項があれば記入をお願いいたします。