



すまいる

NO. 1 1

令和8年8月24日発行

和琴小学校 保健室

養護教諭 荻野 真花

2学期スタート！

みなさん、夏休みはどうすごしましたか？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…！

「冷たいものの食べすぎ」「水分をあまり取らない」「睡眠時間が短い」こんな生活をしていると…夏バテさんが来ちゃうかも…！当てはまる子は今日から気をつけよう。



長いお休み中は生活リズムが崩れがち。良い生活リズムの輪を作って、体と頭のスイッチを入れましょう！

休み明けは体と心が疲れがち。

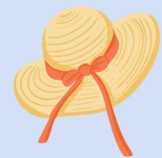
「なんだか疲れたな」と思ったら、周りの人に相談してみましょう。保健室にも気軽に話に来てくださいね。



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場合には、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。