



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう

☺ 健康診断の結果をお知らせしています。
病院に行く必要がある人は早めに連れて行って
もらいましょう。



しんがっき はじ げつ
新学期が始まって1か月がたちました。

そろそろ、つかれがたまってきていませんか？



からだ…頭がいたい、気分がわるい、朝起きるのがつらい、など
こころ…やる気がでない、イライラする、なんだか不安、など
つかれをとるには、自分が「こうすると落ち着く」と思うことをやってみよう。
たとえば…》》》》

♡読書をする ♡よく寝る ♡好きな音楽をきく ♡ゆっくりお風呂にはいる

きゅうな あつさに じぶんに たいさくを こころがけよう
急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さがはげしい じき ねつちゆうしょう ちゆうい せいかつ
寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬぎぎのしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



がいしゅつ ぼうし ひがさ
外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

れんきゅうあ たいしゅう ひと ふ あつ ま からだ
❁ 連休明けから、体調をくずしやすい人が増えています。暑さに負けない体づくりのために、よくねて、よく遊んで、よく食べて!元気に過ごしましょう!

たいいく じかん ひるやす からだ おも き かつどう ひと あせ
❁ 体育の時間や昼休みには、体を思い切り動かして活動している人もいますね。汗をたくさんかくので、汗ふき用のタオルやハンカチを準備しておくのもおすすめです。

❁ マスクを着けている人は、のどがかわいているときに気づきにくいので、意識して、水分をとってくださいね。