



毎日暑いですが、夏バテや熱中症に気を付けたい時期ですが、8月後半には「処暑」があります。処暑は「暑さが終わる」という意味の言葉です。今年の処暑は8月23日。夏休みがもうすぐ終わりますが、やり残したことはありませんか？2学期に向けて、生活リズムをととのえていますか？宿題や受診・治療は済みましたか？できていないことがある人は、今のうちにしておいてくださいね！

新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、生活習慣を整える



だらだらと過ごさず、適度に運動する



病気や異常は夏休みの間に治療しておく



登校の不安は、信頼できる大人に相談する



鼻の穴を
ほじほじ…
はダメです

鼻がムズムズした時、鼻の穴を指でほじっていませんか？小さい血管がたくさん通っている鼻の穴を指でほじると、傷ついて鼻血が出ます。また、手にはバイキンやウイルスがついているので、指でほじると体の中に入りこんでしまいます。鼻くそが気になったら、お風呂上りの鼻の中が水分でうるおっているときにやさしく鼻をかんでみましょう。

保護者の皆様へ

2学期以降も暑い日が予想されます。お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策をとってください。

- 朝の健康状態をチェックする
- 水筒でこまめに水分補給をさせる
- 外出時・登下校時は帽子をかぶらせる
- 風通しの良い服を着せる
- 睡眠をしっかりとれるように早めの就寝をさせる

ご協力、よろしくお願いいたします。