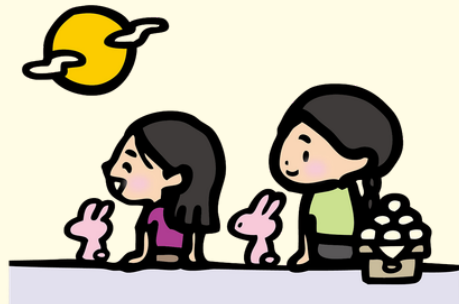


ほけんだより9月

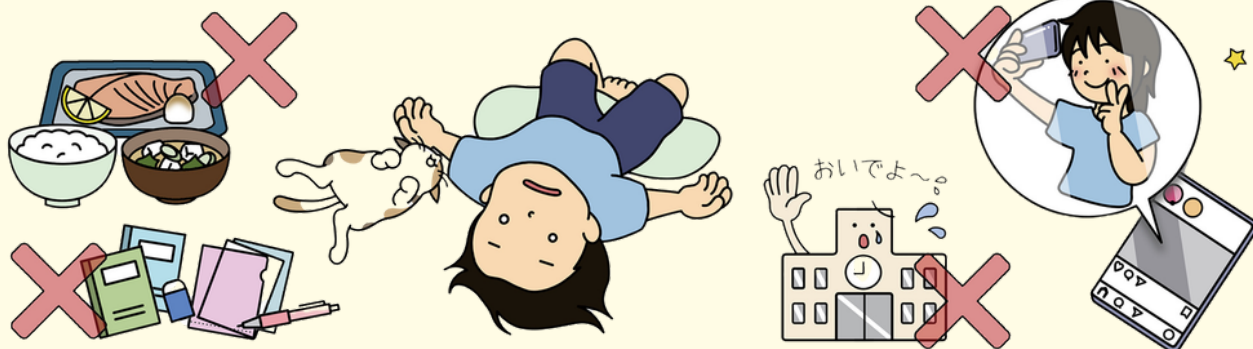
渋谷小学校 保健室
令和8年9月2日発行

ハンカチやタオルは
毎日もってきましょう

夏休みはどんな生活をしていましたか？
学校生活時間に体を早くならしいきましょう。
残暑がしばらく続くようです。無理はしないよう
にしてくださいね。自分なりの暑さ対策をして、
熱中症にならないよう気をつけて過ごしましょう。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

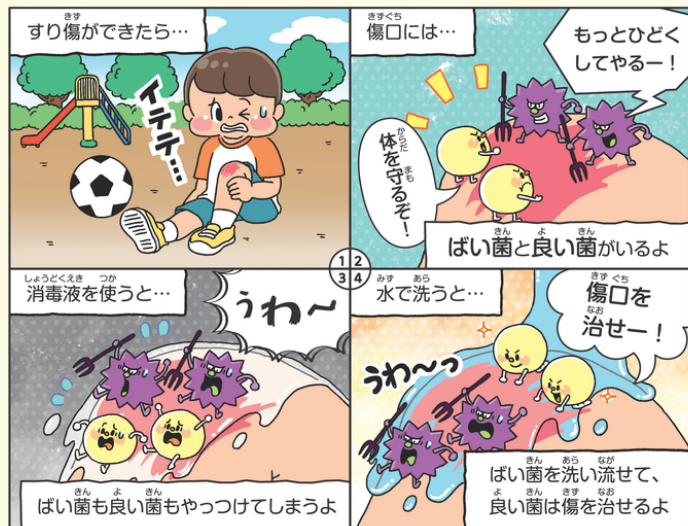
ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



—傷口に消毒液を使っていいの?—



ケガをしたときは



すいみん悪循環をたち切ろ



睡眠不足になると…

朝、起きられない



登校時間ギリギリになり、朝食を食べない



授業に集中できない
熱中症になりやすい

