



生活リズムを整えよう!

今日は何の日? クイズ★

8/31

は野菜の日。

本当にあるめずらしい野菜はどれ?

- ① きゅうりメロン
- ② トマトなす
- ③ ブラックコーン



令和4年8月25日
呉市立警固屋小学校
No.10 保健室・長濱

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1



起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな?

その2



外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな?

その3



ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー



夜ふかししていたからだ!

夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。



その日の朝— 食べなくてもいいや 食欲がない...



朝ごはんを食べていなかったからだ!

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。



遊んでいるとき— 時間がもったいない! もっと遊ぶぞー



休憩していなかったからだ!

ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

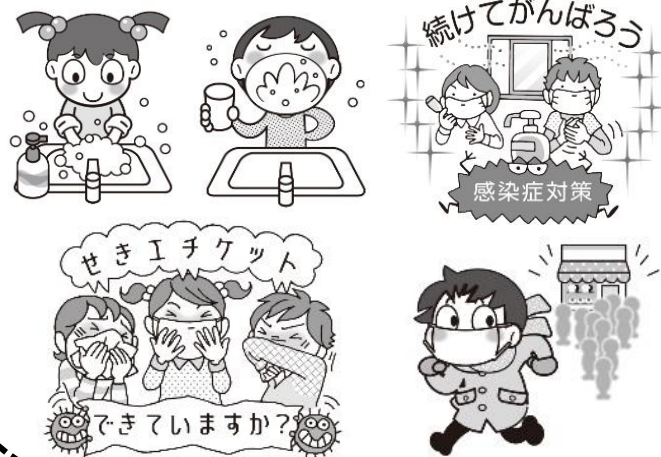


ながかった夏休みもあと1週間ですね。元気に2学期をむかえられるように少しずつ学校と同じリズムで生活するようにしましょうね。

9月1日にみなさんと元気に会えるのを楽しみにしています。

コロナ対策も忘れずに!

新型コロナウイルス感染症は、夏休み前から少しずつ増え始め、広島県では8月19日に8,775人を記録しました。手洗い・うがい・マスクなどの対策はもちろん、自分や家族の人が少しでも調子が悪ければ家で休む対策も続けていきましょう。



げんき★クイズのこたえ：①きゅうりメロン
おおきさはぶどうくらい、見た目はスイカみないなんだって