



厳しい暑さが続いているが、みなさんの心と体は夏休みモードから学校生活モードに切り替わってきましたか。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、体調管理に努めましょう！
* 疲れがたまると「しんどいよ...」と感じる時は、いつでも保健室に相談しに来てくださいね！！

残暑を元気にのりきろう。

ポイント① 睡眠をしっかりとりよう！



暑い時期は特に、睡眠時間とたっぷりとりましょう。体調不良で保健室に来る人の話をきくと、「昨日は寝るのが遅い」と言う人が多いです。目指せ、10時就寝！

ポイント② 水筒の中身を工夫しよう！



体育や部活など、運動量の多い日や熱中症警戒アラートが発令された日には、汗で失われた成分も補えるように水筒の中身をスポーツドリンクや経口補水液にしましょう。

体育祭に備えて...

体育祭の練習が始まります。その日の気候や体調に注意しながら取り組まましょう。

- ① 爪をセカっておく。
つめ
- ② 足に合った靴をしよう。
- ③ 体調が悪い時は無理をしない。
- ④ 朝ごはんをしっかり食べて登校する。



体育祭は前向きにがんばる人も...

走ったり競争したりすること苦手な人ももちろんいますよね。今年は新しいダンスが種目に加わりました。走るのは苦手だけどダンスなら楽しく参加できるという人もいるかもしれませんね。また、体育祭を成功させるために必要なのは競技に勝つことだけではありません。旗づくりや委員会・係の仕事、競技中の応援、けが人や病人がでてしまった時の手助けなど...重要なポイントがたくさんあります。自分なりのベストを尽くしてみよう。きっとみんなの心を豊かに成長させてくれるはずです。心がもやもやして元気が出ない時は、いつでも保健室に話しに来てくださいね♡

手作りスポーツドリンクのレシピ

- 材料: ① 水 500ml
② 塩 ひとつまみ(小さじ1/4)
③ 砂糖やハチミツ 大匙1~2
④ レモン汁やお酢 大匙1

作り方: ①~④の材料を混ぜるだけ。

手作りスポーツドリンクは自分でお好みの甘さや酸味に調整できるので、市販のスポーツドリンクが苦手な人にもおすすめです。手作りスポーツドリンクは作ったその日に飲み終えるようにしましょう。

コロナvs熱中症 マスクどうする!?

- ・3密を防げない時は、コロナ対策のためにマスクをしましょう。
- ・登下校中など暑い時や暑い日は、周りの距離を考慮しながら、熱中症対策のためにマスクを外しましょう。熱中症は命にかかわる場合もあります。状況によって熱中症予防を優先しましょう。

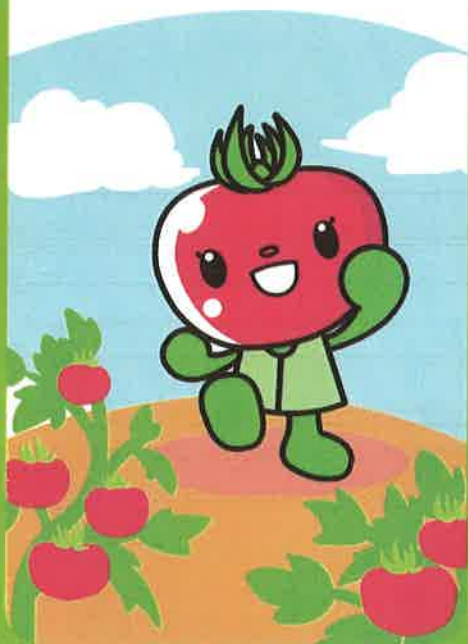
始めよう!

続けよう!

ライフスタイル

新しい生活様式

お出かけは
密を避けて
屋外へ



人と会うときは
マスクをしよう



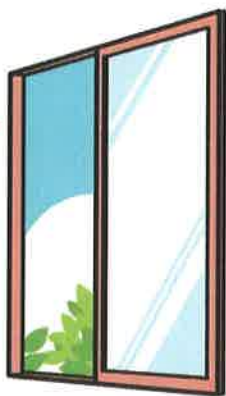
こまめに
手洗いうがい



人との距離を十分とろう



換気して
きれいな空気



ゆっくり休んで
体調管理



自分のために みんなのために

新型コロナウイルス対策にご協力をお願いします

北本市