

がっき せいかつ な 2学期の生活に慣れましたか？



がっき はじ いっしゅうかんす
2学期が始まり、一週間過ごしてみようですか？暑
ひ つづ
い日も続いていますので、体調を崩さないよう、夜の
すいみん
睡眠はしっかりととりましょう。



夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だ
るさや疲れを感じたら、それは
夏の疲労が残っているのかも。
そんなときは、自分なりの工夫
で体調を整えましょう。おすす
めのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



病院受診等についての報告をお願いします

夏休み中に、定期受診や健康診断結果を受けての受診をした人も多いようです。受診の結果を「病院へ行ってきましたカード」や「受診報告書」でお知らせください。子どもたちの健康状態を把握させていただきます、学校生活に役立てることがができます。

受診報告書を紛失された場合などは、連絡帳にある「病院に行きましたカード」に記入していただいで良いです。



大分市内でも学級閉鎖が出るなど、感染症の流行がおさまる気配がありません。発熱がある場合には、新型コロナやインフルエンザの検査を受けることをおすすめします。