



すこやか

令和4年9月1日(木)
仙台市立馬場小学校
保健だより NO.7

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

まだ残暑は続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。今月は、子供たちが楽しみにしている行事がたくさんあるので、元気に参加するためにも、日頃から生活習慣を整えて体調を崩さないよう気を付けてください。また、学校では、夏休み明けも感染症予防に努めてまいります。37℃以上の発熱や喉の痛み等の風邪様症状が見られる場合は、無理に登校させないようお願いいたします。

第2回がんばりカードは、**9月5日(月)～11日(日)**です!

◎5日(月)の朝、忘れずに持ってきてください。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう



「今日」「いま」に合わせた服装を



9月は、熱中症対策が欠かせないくらい暑い日があれば、朝や夕方には涼しくなる日もあるなど、服装を選ぶのが難しい時期です。服装や持ち物などをその日・そのときの天気や気温に合わせ、こまめに切り替えながら体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。例えば、「暑い日には吸汗や速乾といった機能性のある下着や服を着る」、「肌寒い日にはカーディガンなど羽織れるものを持って行く」など、お家の人と相談をして準備をしてきてください。