



令和3年8月26日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

なが なつやす ま お がつき はじ
長かった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。
たの げんき ほけんしつ か など あ
楽しく元気にすごすことはできましたか？保健室やろう下などで会
たときには、ぜひみなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね！



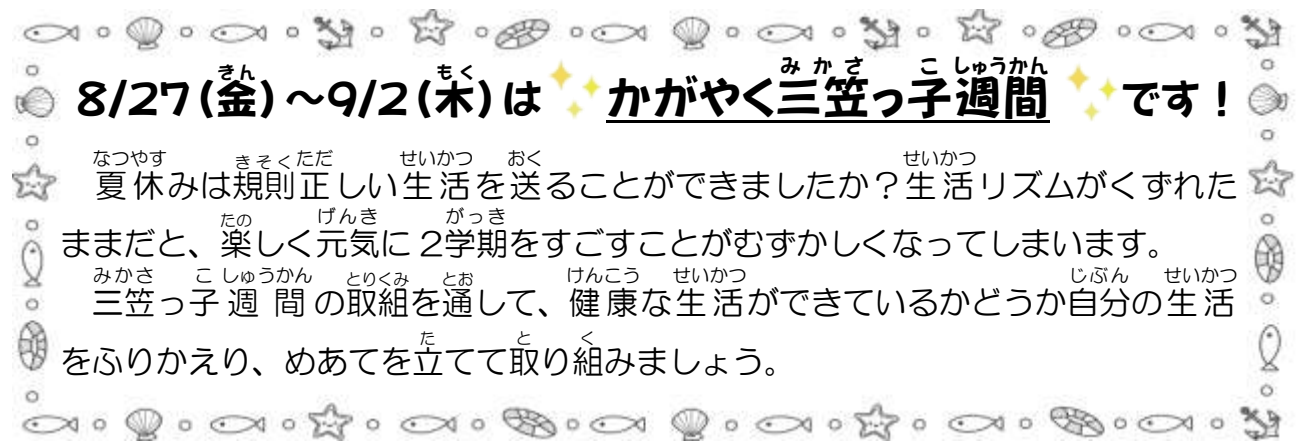
～体と心の調子はどうですか？～



なが やす からだ ちょうし こころ げんき で
長い休みのあとは、体の調子がよくなかったり、心の元気が出なかったりすることがあります。それは、生活リズムがくずれてしまっていたり、2学期の始まりに向けての気持ちの調整がむずかしかったりするからです。

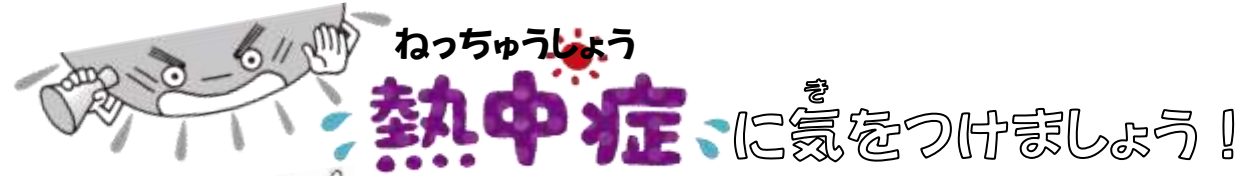
そんなときは… **まわりのひとに話してみてください。**

おうちの人、寮の先生、学校の先生、習い事の先生、ともだちなど…
信頼できる人に相談をすることで、体や心の元気をとりもどす方法が分かる
かもしれません。保健室でも相談ができるので気軽に話しに来てくださいね。



8/27(金)～9/2(木)は **かがやく三笠っ子週間** です！

なつやす きそくただ せいかつ おく せいかつ
夏休みは規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムがくずれた
ままだと、楽しく元気に2学期をすごすことがむずかしくなってしまいます。
みかさ こしゅうかん とりくみ とお けんこう せいかつ じぶん せいかつ
三笠っ子週間の取組を通して、健康な生活ができているかどうか自分の生活
をふりかえり、めあてを立てて取り組みましょう。



まだまだ気温が高い日が続きます。外に出てあそんだり、
運動したりしているときだけでなく、教室や家の中などの
屋内にいるときも熱中症に注意しましょう。

熱中症の予防

こまめな水分補給 (大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で)

すずしい場所での休けい

放熱性・吸水性のいい服装

外ではぼうしをかぶる

室内でスポーツをするときは風通しをよくする

「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

熱中症は100%予防できる病気です！！

