張碓小学校
NO．１１
2023.9.1

２学期が始まり、１週間が過ぎました。

先週は暑い日が続き大変でしたね。２学期には色々な行事がありますので、体調を整えてがんばっていきましょう！

暑い日がまだまだ続きます！

熱中症にならないために気をつけること

（以前にもお知らせしましたが、暑いので載せました。）

しっかりと寝る

栄養のバランスの良い食事をとる

水分をとる

帽子をかぶる

風通しのよい服を着る

体を暑さにならしておく

まだまだ暑い日が多いですので、ついつい涼しい所にずっといたり、冷たいものばかり食べたいところですが、そうすると、暑さにたえられない体になってしまいます。

適度な運動、適度な休養、栄養のよいものをしっかりととることが熱中症になりづらくさせます。気をつけて生活しましょう！

うらにつづく →

学校生活を元気にすごしましょう！

★毎日の生活リズムをしっかりと整えることが、元気に過ごせるコツです。毎日ニコニコ、元気で楽しく２学期をすごしましょう！