

ほけんだよい



令和8年8月25日
横浜市立箕輪小学校
保 健 室

長い夏休みが終わり、学校が始まります。夏休みの間、元気に過ごせたでしょうか？

休み中に変化した生活リズムを、少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

学校が始まったばかりの時期は慣れるまで心・体ともに疲れやすくなります。まだまだ暑い日も続きますので、暑さによる体調の変化にも気を付けて過ごしましょう。

生活リズムを整える3つのコツ



夜更かしをせず、早めに寝る



朝起きたら朝日をあびる



朝ごはんをしっかり食べる

夏休みモードから学校モードへ、少しずつ切り替えていきましょう♪

夏休み明けも暑さに負けずにがんばろう！	
日ざしをさけよう   ぼうしをかぶる	こまめに水分をとろう  
・早寝早起き ・バランスの良い食事 ・適度な運動   	体を動かす時はマスクをはずそう 