

ほけんだより 8月

平成29年8月28日(月)
那覇小学校 保健室

夏休みが終わり、また、みなさんの元気な顔が見られて、ホッとしています。長い休みで、しばらく会わない間に、心も体も少し大きくなったみなさんが、ちょっとまぶしく感じられます。

まだまだ暑い日が続きます。生活リズムをととのえて、からだの調子をくずさないよう気をつけて過ごしましょう。



8月7日は鼻の日 からだのエアコン、鼻のはたらき

にがいまかぐ



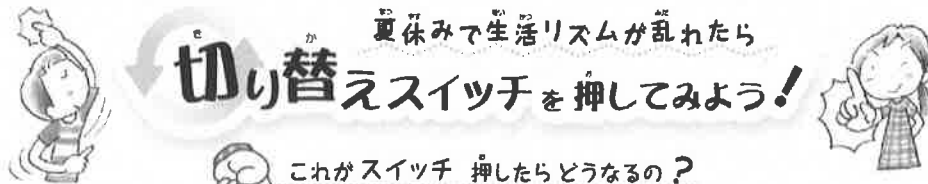
ほこり・ウイルスを

キヤッチ

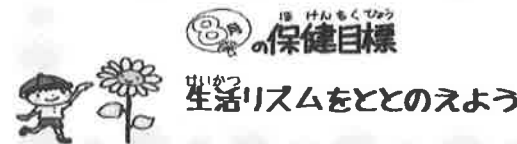
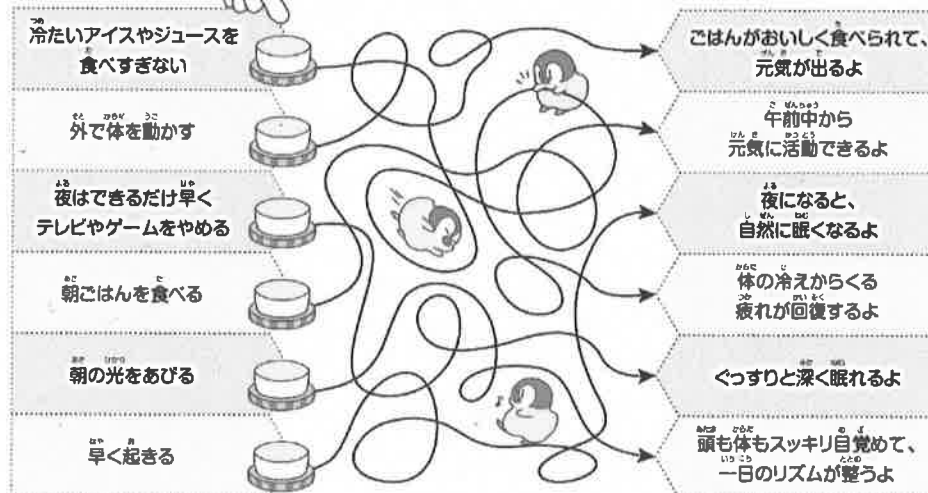
こきゆうをする



くうきの温度・湿度を
ちようせつ



これがスイッチ 押したらどうなるの？



生活のリズムが乱れると...



夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。