डिमिक्टिंड १९

令和7年9月1日 西脇小学校 保健室 No.5



せいかっ 生活リズムをととのえて…

がっき 2学期

レッツゴー♪



しっかりすいみん

きっちりあさごはん

gkoやす 夏休みモードをリセットして、学校を中心とした生活に切りかえていきましょう。 また、暑いりが続きます。お茶は多めに持ってきましょう。



食欲がない… からだがだるい… お腹の調子が悪い… よくねむれない…



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



やバナナ スープなど 食べやすい ものを



朝ごはんを食べる



ぬるめのお湯につかる

38~40°C のお湯に

5~10分

つかる

9月の保健行事のお知らせ



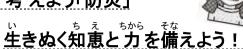
食後 尿 糖検査 があります。(5 年生のみ)

9月9日(火)

給食を食べた後、6限目に検査をします。 別紙にて詳細をお知らせします。



考えよう「防災」



*** ţいがい ぉ 大きな災害が起こると、当たり前にできていた生活ができなくなります。

日本は自然災害が多い国です。大きな自然災害が またら、ガス・水道・雷気などのライフラインが壊れて でかり 使えなくなってしまい、しばらくの間、不便で苦しい生活 をしなければならない場合もあります。

ライフライン

ガス・水道・雷気や通信(雷話・ インターネット) など、日 常 生活をおくる上で、なくてはな らない必要な設備のこと。

ライフラインが止まることを想定して、 おすが
 おりなが
 おります
 おります
 はいます
 はいまする
 はいます
 はいまする
 はいまする
 はいまする
 はいまする
 はいまする



準備してますか?

- ★すぐに持ち出せるところに 置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換する ようにしましょう。 (消費期限・使用期限に注意!)

【袋の中身 (例)】

非常食・水・携帯ラジオ・ 懐中電灯・救急医薬品・現金・ 衣類・タオル・トイレットペーパー・ ウェットティッシュ・マスク・ レインコート・簡易トイレなど

