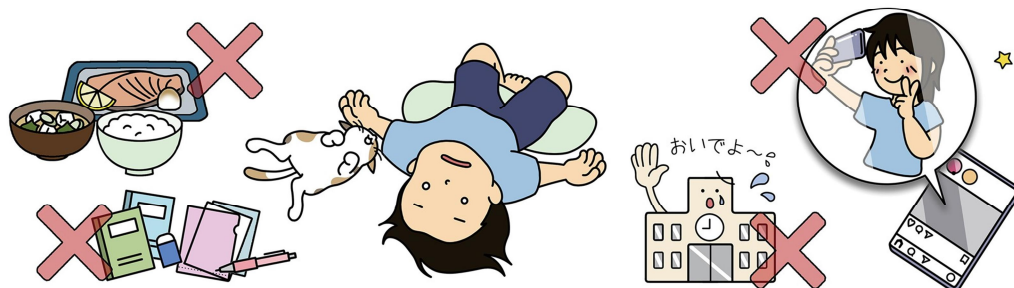


長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？夏休み気分が抜けないという人も、学校の生活リズムに戻して、体調を整えていきましょう！

まだまだ暑い日が続きます。新人戦や体育祭に向けて熱中症対策をしっかりと行い、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



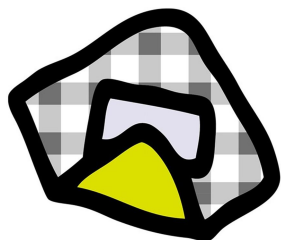
防災グッズの確認を しよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくで安心です。

体育祭練習が始まります！

けがを「ひやす」ときのちゅうい



保冷剤は
タオル等で巻く



ひょうのう
氷嚢は
氷水



冷やす時間は
20分



やけどは
流水で冷やす

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと
り、体調を整えて運動しよう

保護者の皆様へ

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

健康診断の治療勧告書をもらい、夏休み中に治療した場合は、治療勧告書の提出をお願いします。また、夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

その他、何かありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。