

ほけんだより

こうべしりつひょうごちゅうがっこう きたぶんこう
神戸市立兵庫中学校 北分校

ほけんしつ
保健室



なつやす お
夏休みが終わりました。みなさん、げんき がつき むか
元気に2学期を迎えることができましたでしょうか？

まだまだあつ ひ つづ
暑い日が続きます。すいみん
睡眠をとること、すいぶん
水分をとることを心掛け、げんき す
元気に過ごしましょう。

せつげん てあ
石鹸での手洗いなど、かんせんしょうたいさく ひ つづ
感染症対策も引き続きしていきましょう。



“じったり”さんはいませんか？



そんな人は…

◎お風呂で体を温める

◎睡眠をしっかりととる

◎上着を持っておく



◎ なつ つか のこ
夏の疲れが残っている

◎ ひる あさばん きおんさ な
お昼と朝晩の気温差に慣れていない

◎ クーラーで冷やしすぎている

うんどうかい 運動会もあります！けがをしないために！

うんどうかい
運動会もあります。

ひごろからのこころ
日ごろからの心がけで、

けがをふせ
けがを防ぎましょう！

