

令和4年8月30日 下伊場野小保健室 文責:小野寺

夏休みが明けて約1週間が経ちました。そろそろ疲れが出てくるころだと思います。学校生活のリズムに慣れるためには早寝・早起き、朝ご飯を心掛けて、1学期後半も元気に過ごしていきましょう。

夏の癒れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



を使かしの癖がついている人は 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



^{を?} 暑くて食欲がわかなくても しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
「試してみよう

「もしも」のために備えよう!

9月1日は
防災の日

今年の夏も大雨が続く日があり、各地で大きな被害が出ました。地震や台風、大雨などの自然災害はいつ起こるのか、どんな被害が出るか分かりません。「もしも」の時のために家族で一緒に考えて話し合うことが大切です。



大崎市防災マップ (ハザードマップ) を使って集合場所や姿学な避難経路を確認する



家員の軽倒や葱ガラスの 破片が飛ばないよう防止 する 食料品や消耗品を 準備しておく





で出かける時は かぞくに行き先を 家族に行き先を 伝えよう!

※大崎市 HP で確認できます