

すくすく



奈良県立明日香養護学校
保健室 令和4年7月号

新学期が始まってもう2ヶ月が経ちました。その中で沢山の新しいものとの出会いがあったと思います。でも、がんばりすぎて疲れがでていませんか？

「病気じゃないのに体がだるい」とか「風邪をひいていないのに、頭がいたい」などの症状があらわれるのがこの時期、そんな時は、まわりの大人や友達に相談してみましょう。話すだけで、気持ちが楽になることもありますよ。ひとりで悩まないでね！

月	火	水	木	金
				1 体測（小学部男子）
4 体測（小学部女子）	5 体測（中学部男子）	6 体測（中学部女子）	7 体測（高等部男子）	8 体測（高等部女子）
11	12	13 肢（13：10） 病（11：30）下校	14 肢（13：10） 病（11：30）下校	15 肢（13：10） 病（11：30）下校
18 海の日	19 学期末懇談会	20 終業式 （全校 11：30 下校）	22	23

保護者のみなさまへ

4月より学校で実施してきました健康診断の結果を「すこやか」に挟んで返却しますので、確認をお願いします。

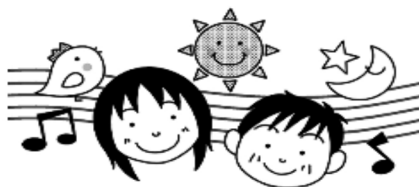


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで

