

# ほけんだより

令和3年 9月6日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 大友文敬  
養護教諭 加藤昌子



～熱中症対策として～  
こまめに水分補給をすることも大切ですが、朝食を食べてくることが重要です。1食分で約500mlの水分が取れると言われています。

## ～もう一度、基本に戻って～

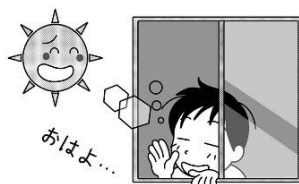
都内の感染者数も夏休み前に比べ高い感染者数が伝えられています。医療機関も対応が追いつかないというケースも出てきています。一人一人の心がけや意識が感染者を減らすことにつながります。今一度、基本に戻って自分や周囲を守るためには何ができるかを考えてほしいと思います。

## 手洗いの基本を思い出そう！

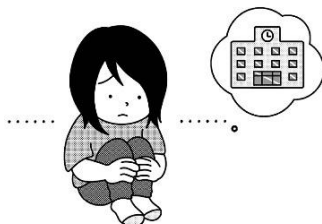
ハンカチ持参していますか。



## 6時に起床！



## 登校再開が不安な人



夏休み

学校生活

生活リズム、  
学校モードに  
ギアチェンジ！

## 7時には朝食を！



## からだを動かす！



夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人もいるのではないのでしょうか。期末考査も始まりますので、午前中から脳が活動できるように意識して整えていきましょう。