



2学期が始まりました。夏休みはリフレッシュできましたか？きっと充実した時間を過ごすことができたと思います。しかし「やろうと思っていたことを少ししか挑戦できなかった」「時間がどんどん過ぎてしまった」など、もう少し時間が欲しい人もいるのでは？夏休みの振り返りをして今後に活かして欲しいと思います。

さて、9月は中間考査、連合運動会の練習と努力の月です！日本各地で酷暑が心配されています。小笠原も暑い日が続きます。汗を拭くための清潔なタオルやハンカチ、水分補給のための水筒の準備も忘れずにしてください。

運動会練習が続くにつれて、体調不良・ケガが多くなってきます。運動会を成功させるには、まず元気でなくてははいけません。睡眠を十分とるなどの体調管理をしっかり行い、“アツい”運動会にしましょう！

ポイント

体調管理に重要なこと！



すいぶん ぼんやり
水分補給



あせ
こまめな汗ふき



ぼうし ちやくよう
帽子の着用

運動会の練習・本番

学校生活でできること



あさ ひる ばん しょくい
朝・昼・晩の食事

家でできること



すいみん

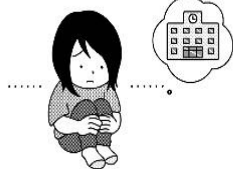
ポイント

6時に起床！



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい！



夏休み

学校生活

ギアチェンジ！
学校モードに
生活リズム、

7時には朝食を！



あごが動けば脳も目覚める！

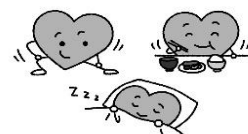
からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

ポイント

ココロもけんこうづくり



体調管理は身体の調子を整えるだけではありません。心の健康も大切です。勉強や部活動や習い事などやらなければいけないことはいっぱいなのに、「やりたくない、疲れたな」「めんどくさいな」・・・と身体が動かない時は、睡眠や食事の他に心のエネルギー補給も必要です。気分転換を脳や身体が必要としているのです。自分の好きな音楽を聞く、散歩する、ゆっくり入浴するなど、自分のリフレッシュ方法を見つけてください。元気が出るかも・・・。2学期の出発です！応援しています！！