



ハイタッチ!



No.5
2026.8.28
新琴似西小学校
保健室

“いつも通り”を思い出そう!

夏休みは楽しかったかな? 長いお休みのあと、「学校のペース、わすれちゃった…」そんな人もいるかもしれません。でも、だいじょうぶ!

“いつも通り”ってこんなこと!



朝おきる



学校へ行く



あいさつをする



友だちとあそぶ



ごはんを食べる

あせらなくても
だいじょうぶ。
いつものキミを
思い出そう!

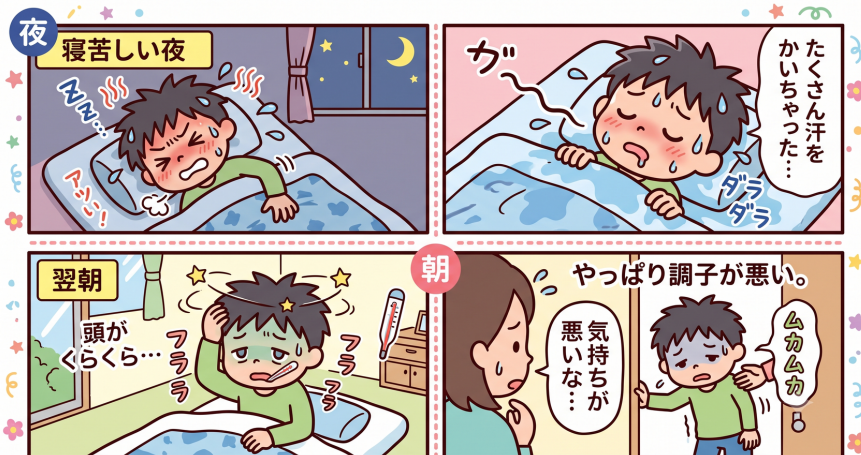
まだまだ必要! 熱中症対策!



暑さとエアコン

仲良くなろう!

1学期にこんなことがありました…



夏は、ねている間にたくさんあせをかいて、体の中の水分が少なくなります。夜ねる前と、朝起きた時は、かならず水分ほきゅうをしましょう!

つめたい空気は下にたまるので、足元から体がひえていきます。下半身をあたためると、体全体があたたまります。

