

# ほけんだより

2020年8月3日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

いよいよ 8月に突入しました。今年はコロナの影響で、8月まで授業があったり夏休みがいつもより短かったりと例年とは少し違いますが、1学期最後まで体調を崩さずに乗り切っていきましょう。  
 ←ほけんだよりのタイトルを [redacted] さんが書いてくれました!

## 睡眠でこころとからだのメンテナンス



- 疲れがとれる
- 勉強にしっかりと取り組める
- 朝食がおいしく食べられる
- 病気になりにくい

- やる気が出ない
- 集中力が下がる
- イライラする
- 肌が荒れる

## 夏バテ こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか?

クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

夜遅くまで、起きている人はいませんか?

**保健室に新しい先生が着任されました!**

8月から保健室で一緒にみんなのことを見守ってくれます。

吉村真由先生です。よろしくお願いします。