



長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。体調は崩されていませんか？

夏休み中、館林市は40℃を超える酷暑の日がありましたが、長期天気予報によりますと今年も残暑は厳しく、まだしばらくの間は熱中症予防が大切とのことです。こまめな水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持たせてください。

また、2学期も様々な学校行事が行われます。元気よく参加できるように生活のリズムを整えましょう。

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

体がだるい、食欲がないなど、夏バテの症状はありませんか？ 9月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。体調の変化に注意し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

### 元気に過ごすためのポイント①

栄養バランスのとれた食生活を送る



### 元気に過ごすためのポイント②

生活リズムを整える



### 元気に過ごすためのポイント③

適度な運動をする



また、しっかり睡眠をとることも大切です!!

### 寝付きをよくするために①



汗を吸収しやすい  
パジャマを着る  
\*お気に入りの素材の  
パジャマを選ぶのも○



### 寝付きをよくするために②

寝る2~3時間前にお風呂に入る  
\*お風呂に入り、上がった体温が下がってきたころに眠くなると言われています。寝る時間よりも少し早めにお風呂に入りましょう。

## 新型コロナウイルス感染症が流行しています!!

現在、流行しているのはオミクロン株の「KP・3」と呼ばれるタイプです。重症化の度合いは従来のタイプと変わりませんが、ワクチンなどで獲得した免疫が働きにくく、感染力も強いいため油断は禁物です。主な症状は強い喉の痛みと発熱ですが、咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常、頭痛、鼻症状、下痢なども見られます。また、最近ではマイコプラズマ肺炎の感染者数も増加しているようです。感染予防と健康管理のため、室内換気の徹底や手洗い、手指消毒などの基本的対策を継続しましょう。特に暑い時期は冷房使用時の換気に注意が必要です。