

## 体調管理と暑さ対策を万全に!!

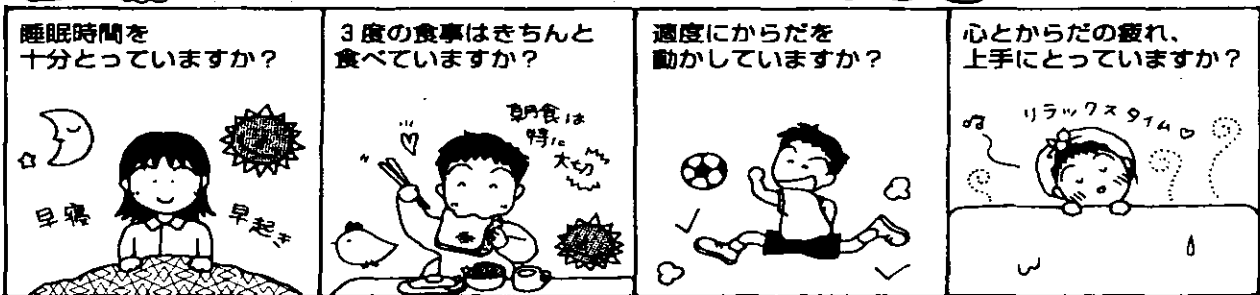
ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？

暑かったり肌寒かったりで体調を崩している人はいませんか？

まだしばらくは気温の変化が激しいようです。制服も気温に合わせて上手に調整しましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



### 明日(7日)はスポーツ大会!...ケガ予防のために気をつけてほしいこと

- ① 睡眠を十分にとり、疲れを残さない。  
遅くても12時までには寝て、体力を充電しよう!
- ② 朝食は必ず食べてくる!!
- ③ 飲み物(水・お茶)とタオルを持参しよう!

