

おはよう!

4299

号

9月3日 火曜日

おはようございます。

始業式も終わり、今週からまた通常の学校生活が始まります。

2学期は、体育祭や流星祭など、様々な行事があります。

そこで、みなさんに意識してほしいのは、体調管理

です。夏休みから切り替えず、夜遅くに寝たり、食事を

抜いたりしてしまうと体力が回復せず、暑い夏は熱中症

のリスクが高まってしまう。

早く寝る、朝ごはんを抜かずにきちんと食べるなど、

日々の生活習慣を見直してみてください。水分補給も

忘れずに、体調管理をしっかりと行って元気に生活

しましょう。

今日の予定

給食開始、教育実習開始