

9月

## 保健室より No. 8

2024/9/2

2学期が始まりました。毎年感じますが、今年の夏もとにかく暑かったですね。でも、少しずつですが、秋の気配も感じられるようになりました。

この時期気をつけたいのが「秋バテ」です。夏の疲れと気温や気候の大きな変化により、体がだるくなったりやる気が出なくなったり、食欲がなくなったりします。規則正しい生活と気候に合わせた服装で、秋を元気に乗り切りましょう。

2学期は、行事盛りだくさんです。楽しい思い出がたくさんできるといいですね。

