

げんキッズ



令和6年10月7日
加賀市立片山津小学校
ほけんしつ

9月まで暑い日が続いていましたが、10月に入り急にすずしくなりました。朝晩の冷え込みもあり、のどの痛みや咳が出てカゼをひく人が少し増えました。季節の変わり目は体調を崩す人も多いです。朝昼夜にバランスのよい食事できちんと栄養をとり、睡眠もしっかりとって体調管理していきましょう！



運動場の工事もあり、いよいよ27日に運動会が行われます。運動会に向けた練習も始まりましたね。運動会本番で自分の実力を出すために、練習はとっても大切です。これからの運動会練習のために心がけてほしいことを紹介します。

準備体操 しっかりと



ケガの予防にもなります。ていねいに体操しよう。

水分補給 ゴクゴクゴク



すずしい時でも水とうわすれないでね！

汗ふきタオル もってる？



汗ダラダラ～は冷えるとカゼひいちゃうかも・・・

赤白ぼうし 大切！



日差しをさえぎること頭のケガの予防にも。

朝ごはん しっかりと



朝から練習する時もあるのでエネルギーが必要！

睡眠で つかれをとろう



その日のつかれはその日のうちにとりましょう。

学校ホームページでは、げんキッズをカラーで見ることができます♪



健康ビンゴ

健康委員会 元気アップイベント

9/17(火)～9/24(火)まで

注意: 朝ごはんを食べる、夜ねる前に歯みがきをする、お風呂に入る、お水を飲む、お風呂に入る、お水を飲む、お風呂に入る、お水を飲む

1画目 低学年は9時 高学年は10時 までに ねる	2画目 ハンカチと ポケットティッシュを 学校に持ちこ ておく	3画目 夜ねる前に 歯みがき をする	4画目 つめを 短く切る	5画目 朝ごはん を食べる
6画目 夜ねる前に 歯みがき をする	7画目 お風呂に 入る	8画目 低学年は9時 高学年は10時 までに ねる	9画目 学校に来るとき に手洗いの 水	10画目 朝おきた ときにお水 を洗う
11画目 朝ごはん を食べる	12画目 朝校門で 校長先生に おはようございます と挨拶をする	13画目 健康 ビンゴ	14画目 朝ごはん を食べる	15画目 低学年は9時 高学年は10時 までに ねる
16画目 夜ねる前に 歯みがき をする	17画目 低学年は9時 高学年は10時 までに ねる	18画目 学校に来るとき に手洗いの 水	19画目 お家に帰ったとき 手洗いの水 を洗う	20画目 お水を飲む
21画目 夜ねる前に 歯みがき をする	22画目 朝ごはん を食べる	23画目 体育館がつか れを自分で 解消する	24画目 夜ねる前に 歯みがき をする	25画目 お家に帰ったとき 手洗いの水 を洗う

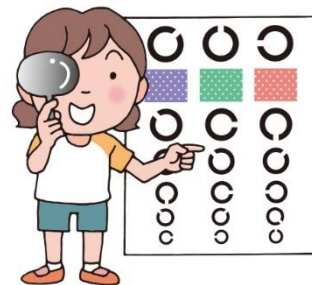
9/17～9/24まで期間限定で、保健委員会が「健康ビンゴ」を行いました。みなさんビンゴになりましたか？このイベントは、保健委員会のみんなが、夏休み明けの片山津小みんなの元気をアップさせたくて企画しました。ビンゴは終わってしまいましたが、ビンゴの内容は健康な生活のためにとっても大切なことばかりなので、ぜひこれからも続けていってくださいね☆

参加してくれたみんな
ありがとう！



保健委員会オリジナルキャラクター
ぼんどうこうマン

秋の視力検査をします



低学年 10月 15日(火)
高学年 10月 17日(木)

※予定なので変更する可能性もあります
4月の視力検査に比べて、大きな変化が見られた人には、受診のお知らせ(オレンジの用紙)を配ります。