

ほけんだより 9月

令和5年9月 南郷小学校 保健室

日々の勉強に加え、運動会に向けて、毎日いろんな競技・応援の練習などをとってがんばっていますね！そんなみなさんの姿、キラキラしていてとても素敵ですよ😊ですが、ケガをしたり、体調が悪くなったりして「本当の力を出せない…」「運動会に出られない…」となってしまうたら大変です。そこで、運動会本番まで毎日チェックをしてほしいことを、このほけんだよりにのせました。ぜひ、お家の方と一緒に見て、気を付けるようにしてください😊

うんどうかいちよくぜん
運動会直前！

からだ こころ
体と心のじゅんびは できているかな？



けんこういいんかいが
かいた ことば・イラスト
で かくにんしよう！

水分ほきゅうをしよう。

水分ほきゅうをすると
ね、ちゅうしゅうに
ほりにくりにから水分ほ
きゅうをしよう。

ぼうしをきちんと
かぶっていますか？

ゴムは切れたり、
のびていませんか？

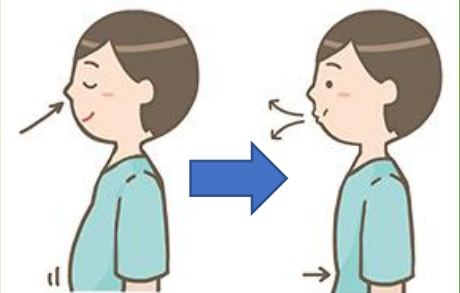
毎日 朝ごはんを
食べていますか。

朝ごはんを食べないと
勉強に集中できなく
なります。

きんちょう
しすぎて
いませんか？

たくさん・いっしょうけんめいに
れんしゅうしてきたぶん、こころが
ドキドキして「きんちょう」します
よね。きんちょうするのは、みんな
いっしょです。あなただけでは
ないので、あんしんしてくださいね。

きんちょうしたときに おすすめ
なのが「しんこきゅう」です。
はなからおおきく いきをすい、
くちから「ふーっ」と いきを
はくことを くりかえしましょう。



暑さたいさく
おちをなるべく多く
持ってこよう

スポーツドリンク
も わすれずに！

あせふ、キタオルを
もっていますか？

あせふかないと、
からだかひええ、
かぜをひく原因に
なります。

手や足のつめをきっていますか？

つめが伸びているとケガをお原因になります。

休けいをしっかり
取っていますか？

運動する時、マスクをはずそう！

マスクをはずさないとお、ちゅうしゅうに
なっておれちゃうかも...
なりたくないならマスクだけでもほ
すしてね、ちゅうしゅうはようしよう！

早寝・早起きはできていますか？

早く寝て早く起きよう！！