

スマイル

ほけんだより
9月号



珠洲市立蛸島小学校

2024. 9. 3

いよいよ2学期がはじまりました。楽しかった夏休みがおわり、「あーあ…」とさびしい気持ちの人も多いのではないのでしょうか。ですが、夏休みの次は運動会や音楽の集いなど、わくわくするイベントが盛りだくさんですよ！少しずつ心も体も学校モードにきりかえて、みんなで元気に楽しく過ごしましょう♪



9月の保健目標

生活リズムを整えよう

9月の保健行事

4日(水)	佃SC来校
5日(木)	表SC来校
18日(水)	佃SC来校
随時	身体測定
随時	豆つまみ大会、お箸の持ち方教室

2学期スタートダッシュ！～やすみあけを元気にすごそう～

夏休みがおわった今の時期、元気にすごすために気をつけてほしいことをまとめました。

<なつやすみがあけて…こんなひと、いませんか？>

- ごはんがたべられない
- おなかのちょうしが…
- だるい
- すっきりおきられない



こうならないために

せいかつリズムにきをつけましょう！

- ①あさごはんをたべよう
- ②からだをうごかさう
- ③はやめにねよう



エネルギーチャージ！



頭もからだもしゃきっと



すいみんなとてたいせつ

もうすぐ運動会！元気に参加するために



たっぷりねむろう

つかれが残ると、具合が悪くなりやすいので注意！



ぼうしをかぶろう

暑さと紫外線から頭を守ろう。

手足のつめを

みじかく切ろう

けがの原因になるので注意！



体調をととのえて、たのしい運動会にしましょう！
具合が悪いときは無理せずに、近くの先生に伝えてくださいね



のどがかわく前に

水分ほきゅう

こまめに休憩・水分をとろう。



朝ごはんを

しっかり食べよう

熱中症予防にもなります。

心をほっと♪ サポート授業

7月、スクールカウンセラーの表先生にお手伝いいただき、「心のサポート授業」を行いました。

健康チェックをして自分の心と体と向きあい、「眠りのためのリラックス」「スッキリ動作」を実際に行うなどの活動をしました。下に、いろいろした時、眠れない時にどうすれば良いか、みんなで考えたアイデアを一部紹介します。困ったときはやってみてね！

好きな曲を聞く

家族と話す

楽しかったことを思い出す

外で遊んでわすれる

YouTubeで好きな動画を見る

おやつなど好きなものを食べる

好きなマンガを読む

うれしくなることやワクワクすることを想像する

やってみよう！
ねむりのためのリラックス

1. しせいづくり
2. 方を入れてめく
3. りょうすくび
4. かたとせなか
5. こしとおしり
6. かお

すっきりどうさ

1. 手をくっば、くっば
2. ひじをまげてのぼして
3. うでも足ものをばして
4. 「さあ、がんばるぞ！」といって目をあける

