

スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2025. 9. 3

ほけんだより
9月号



いよいよ2学期がはじまりました。夏休みの家族での思い出を聞いたり、個性あふれる工作や自由研究をながめたりしていると、みなさんがすごした楽しい時間を想像できてうれしいです。2学期は運動会などのわくわくする行事がたくさんあります！少しずつ、心と体を学校モードにきりかえて、元気にすごしましょう。

9月の保健行事

随时 心と体の健康チェック
随时 身体測定
随时 ミニ保健教育



9月の保健目標

せいかつ 生活リズムを整えよう



2学期スタートダッシュ！～やすみあけを元気にすごそう～

このお休み明けを元気にすごすために、気をつけると良いポイントをまとめました。

<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…



こうならないために

■だるい



■すっきりおきられない



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



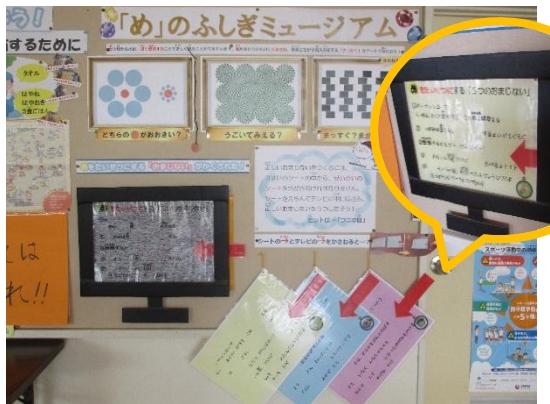
②からだをうごかそう



③はやめにねよう



ミッション：「おまじない」をみつけだせ！



2学期最初の掲示物は「目」についてです。みんなに入気の「目のさっかく」を使ったアートに加えて、おまじないテレビが登場♪ なぞの文字がバラバラに映し出されているテレビに、シートをはさむと…文章が浮かび上がってきます！ 正解のシートをみつけて、目を大切にするおまじないがわかったら、ぜひ教えてくださいね。



新型コロナ、またまたはやってます…

新型コロナにかかった人の数が、6月から今まで、毎週ふえています。「ニンバス」とよばれる新しい型のコロナウイルスがはやっており、「カミソリを飲みこんだような」ひどいのどの痛みが特徴とされています。改めて、今できる予防をしっかり行いましょう！



*あつい場所では外す

運動会練習がはじまるよ！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！



運動会

ぼうしをかぶろう

暑さと紫外線から頭を守ろう。



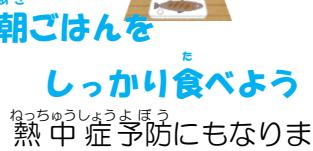
のどがかわく前に水分補給

こまめに休憩・水分をとろう。

てあし 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！



朝ごはんをしっかり食べよう

ねっちゅうじょうよぼう熱中症予防にもなります。

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