

おうちの人と一緒に
読もう！

ほけんだより 9月

全員配付

R元 9.4

津幡小学校 保健室

なが みじか なつやす お がっき はし せいかつ なつやす
長かった（短かった?!）夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活のリズムは、夏休みモードから
がっこう 学校モードにしっかり切り替わりましたか？

あさばん すず おくがい はん はだざむ かん じかんたい
朝晩はわりと涼しくなり、屋外にいと半そででは肌寒いと感じる時間帯もあります。
いつまでも夏休みのようなつもりでいると、気温の変化に体がついていかず、体調を
くずしてしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしていきましょう。



あんしん あんぜん
安心・安全な

「うんどうかい」

にするために、次のことに気をつけよう！



① けがの予防

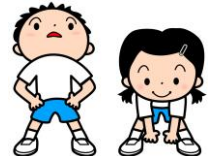
つめ みじか き て あし
爪を短く切ろう（手も足も）。



じぶん あ
自分に合ったズックや、はきなれたズックをはこう。ひもはしっかりむすぼう。

じゅんぴうんどう
準備運動をしっかりとしよう。

しゅうちゅう
集中して、しんけんに取り組もう。気のゆるみは、けがのもとです！



② 熱中症の予防

すいぶん おお
水分をこまめにとろう（大きめのすいとをじゅんびしよう）。

ぼうし
帽子はかならずかぶろう。



③ 脳貧血の予防

あさ ぜったい た
朝ごはんを！絶対に！食べよう！



た ぼ ちか せんせい い
立っているときにしんどくなったら、その場でしゃがみ、近くの先生に言おう。



うんどうかい ひ き
運動会の日だけ、気をつけてもダメです。

ひ ごろ はやね はやお あさ たいせつ
日頃からの「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

まいにち ね た じょうぶ
毎日たっぷり寝て、たっぷり食べて、丈夫なからだをつくりましょう！