

ほけんたより 9月

宮前小学校
2018.08.27



2学期が始まりました!!!
夏休みは元気に楽しく過ごせましたか?
ステキな思い出もたくさんできましたか?
暑い日は続きますが、早く夏休みのゆったりした生活から
学校生活のリズムに切りかえてがんばりましょう!!
また運動会の練習も始まります。2学期は運動会のほかに
行事がたくさんあります。元気に力を出してがんばれるように
はやお・はやおき・朝ごはんをばがけましょう!!

夏休みの御褒状は必ず大人への宛先に
お願いします!!

9月の保健目標

けがをしないように
気をつけよう!!

9月9日は正しいあてはどこ?
救急の日!! 救急処置クイズ



1. ころもで血がどたら
A: 手でばんそうこうを巻く / B: 氷で触れさせる
2. 急に鼻血がどたら
A: 鼻をつまんで上を向く / B: 鼻をつまんで下を向く
3. うづをくっくえどぶつけた
A: 氷でひやす / B: あたためる
〜こたえはほけんしつまで〜

8月・9月のよてい

8月30日(木)	身体そくてい	2年
9月3日(月)	身体そくてい	3年
4日(火)	身体そくてい	1年
5日(水)	身体そくてい	4年
6日(木)	身体そくてい	5年
7日(金)	身体そくてい	6年

* 身体そくていは体操着で行きます。
忘れないようにしてください。身体そくていに合わせて2つの検査も行行うので、短くおこなってください。

運動会の練習が
始まります!!!

- 朝ごはんを食べよう! □ 水分をこまめにとろう!
- すいかんをしっかりとろう!
- 手足のつめを短く切ろう!
- 自信にあたたかくをはこう!
- 汗ふきタオルを持てこよう!
- 準備運動や整理運動をお忘れずにしよう!

その症状、夏バテかも...



- 食欲がない □ お腹の調子が悪い
- よく眠れない □ 朝はなかなか起きられない
- 体がだるい

ぐすり眠って夏バテを解消しよう!

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- めるめのお湯につかる

