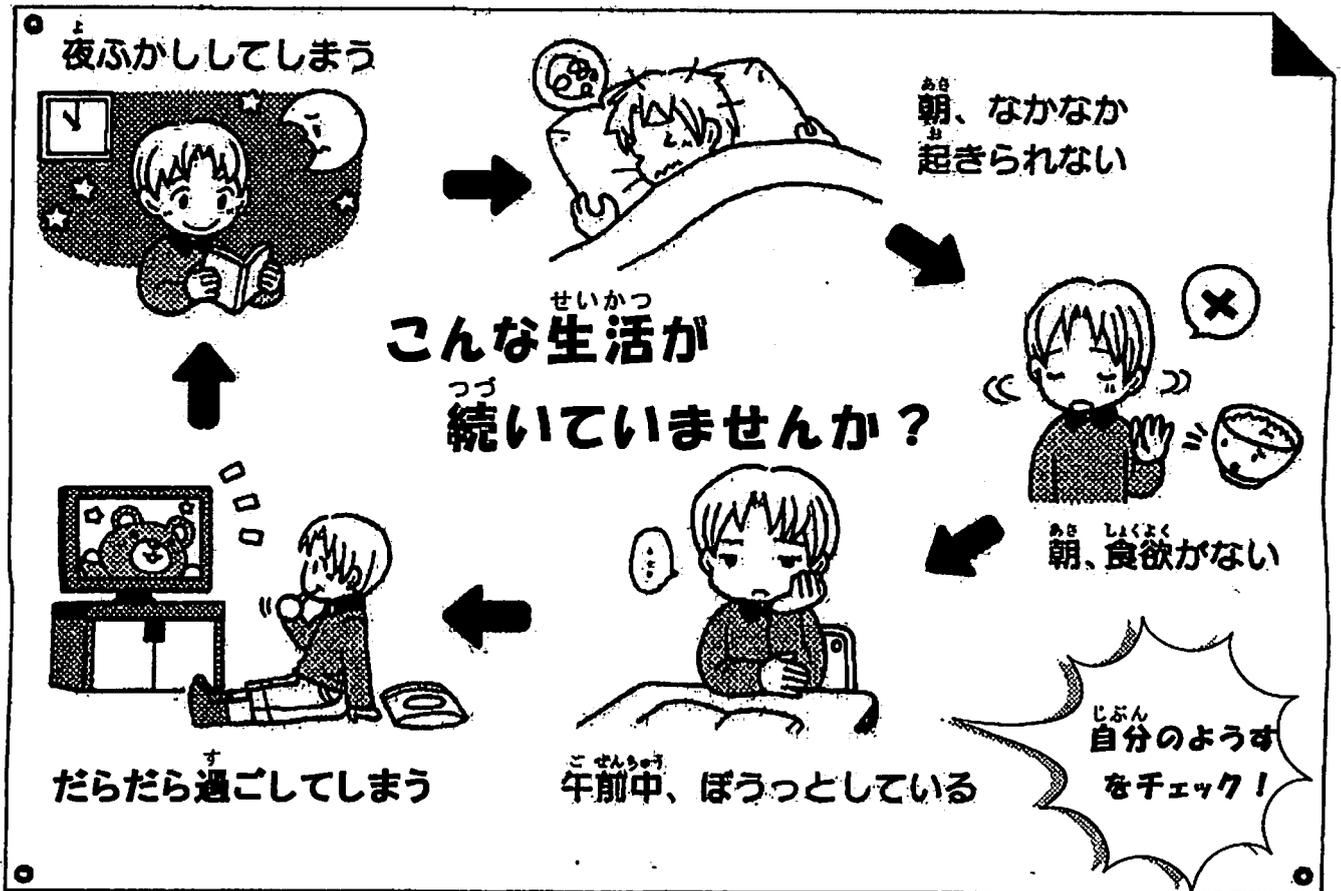


ほけんだより 9月



暑い暑い夏休みでした。元気に楽しく過ごせたかな？いろいろなことを体験して9月からのエネルギーもたっぷり充電できたことと思います。まだまだ暑い日が続きます。中旬からは運動会の練習も始まります。生活リズムを学校生活モードへと早く切り変えて体調を整えて望みましょう。



<生活リズムを切り変えるために！>

朝陽をあびると体が1日のスタートにリセットされるよ

その1 とにかく眠くても早起きする！

メチャメチャ眠くても早起きから始めよう！

その2 カーテンを開けて、朝陽をあびる！



脳に栄養を与えないと体はめざめない！

その3 朝ごはんを必ず食べる。

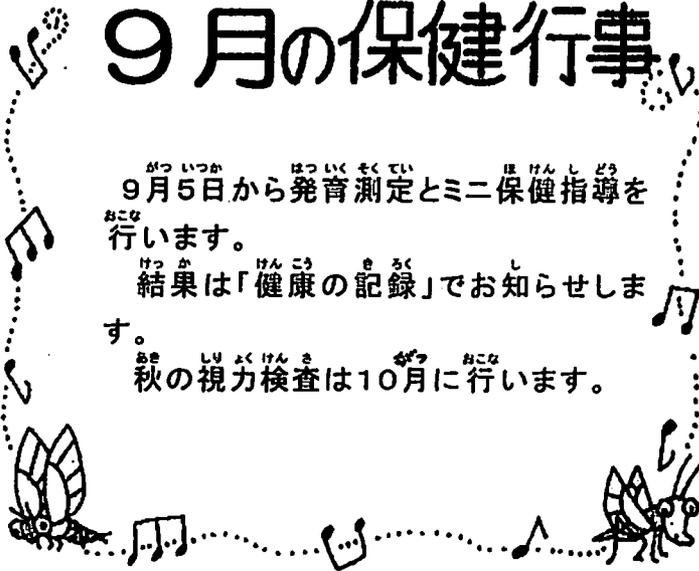


がつ ほけんぎょうじ
9月の保健行事

9月5日から発育測定とミニ保健指導を行います。

結果は「健康の記録」でお知らせします。

秋の視力検査は10月に行います。



ミニ保健指導の内容は・・・

- 1年 自分でできるけがの手当をおぼえよう。
- 2年 ○○○はからだからのたいせつなおたより
- 3年 生えかわっていく永久歯をむし歯から守ろう
- 4年 コツコツ貯金で強い骨をつくろう
- 5年 「よくかむ」といいこといっぱい
- 6年 なぞの歯抜け事件！犯人はだれだ？

けがに注意！

病院で治療を受けたけがは4月から7月までで19件もありました。

運動会の練習が始まると外での活動が増えます。気持ちを集中させて、けがをしないよう十分注意をして行動しましょう。

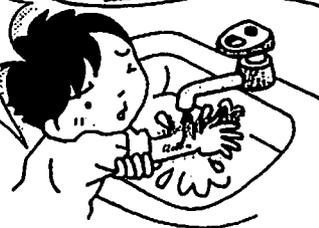
まだまだ**熱中症**にも注意！



まだまだ暑いよ！
 汗ふきタオルと
 すいとうを
 忘れずに！

自分でできるきずの手あては・・・

まず、
 きれいに
 洗おう！



ねんざかな？
 シップをはる
 前に氷で冷
 やしてね。

あっ！鼻血だ
 鼻をつまんで！

