

上市町立宮川小学校

保健だより NO.5 令和5年9月1日

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。今年はどんな夏休みになったでしょうか。「早寝早起き」はできましたか。時間に縛られないのんびりとした生活から一変し、運動会練習も始まります。暑さや疲れに負けずに、元気に2学期がスタートできるよう、生活リズムを早く取りもどしましょう。

今月の保健自標 生活リズムを取りもどそう

▶保健行事♪

^{しんたいけいそく} 身体計測・つめの検査 12日(火)5・6年生

持ち物体操服

13日(水)3・4年生

14日(木) 1・2年生、のぞみ級

なつやす あ せいかつ

夏休み明け生活リズムチェック



五つ屋☆をめざそう!

下の質問の答えが「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。

 $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$

●朝、すっきり首が覚めましたか?

●うんちがすっきりでて、おなかの調子はいいですか?

●体を動かして遊んだり、家のお手伝いをしたりしていますか?

●歳はぐっすり眠れましたか?

(はい・ いいえ)

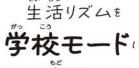
(はい・ いいえ)

(はい・ いいえ)

(はい・ いいえ)

(はい ・ いいえ)



















《お願い》

• 病気やけがについて

夏休み中のお子さんの大きな病気やけが、または、気になる変化や症状などがありましたら、 担任または、養護教諭までお知らせください。

- <u>治療カード・視力カードについて</u> 夏休み中に治療が終わったものがありましたら、学校にカードの提出をお願いします。
- <u>歯みがきセットについて</u>
 週に1回(金曜日)家に持ち帰りますので、衛生管理(歯ブラシの洗浄・交換、コップの洗浄・ 点検)を行ってください。月曜日には、清潔な歯みがきセットを持たせていただきますようお 願いします。



わたしたちにできることはなんだろう?



9月1日は「防災の日」。首然災害に備えることの大切さを考える日です。9月9日は「穀意の日」。体調が悪くなったり、けがをしたりしたときにどうしたらよいかを知る日です。ぜひ、調べたり、おうちの人と話し合ったりしてみてください。







大 木の下は絶対にダメ



があります。木から はできるだけ離れま しょう。

姿勢を低くして、建物の中へ



学校の中や、よく行く場所で、どこにあるか確認しておきましょう。「いざ」というときに炎<u>で</u>ちます。

ひじょうぐち



AED



こうしゅうでんわ 公衆電話



運動か会! に向けて・・・完気に体を動かそう&けがをふせごう

☆体を動かすと体にいいことがいっぱい☆

きんにく筋肉がつく	心が安定する	骨が強くなる	きさ、寒さに っぱくなる	を 血のめぐりが よくなる
	C.			



⇔什がをふせぐには⇔

お風呂に入って 疲れをとる	睡眠を たっぷりとる	が朝ごはんを 食べる	ェット つか 手足の爪を 切る	ずいぶん 水分を こまめにとる	^{じゅんぴうんどう} 準備運動を する			
(6,5)								