

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.7 R7.9.2

おうちの人とよみましょう

なつやす お じゅぎょう はじ
夏休みが終わり、いよいよ授業が始まりました。

みなさん、^{こころ からだ ちょうし}心と体の調子はどうですか？

「何だかつらい」「困ったな…」などと^{げんき}元気が出ないと

きは、ひとりで^{なや}悩まず、^{しんらい}信頼できる^{おとな}大人の^{ひと}人に^{そうだん}相談して

くださいね。もちろん^{ほけんしつ}保健室でも^{はなし}話を^き聴きます。

9月の保健行事

○9月 9日 (火)・・・1・2年

○9月 10日 (水)・・・3・4年

○9月 11日 (木)・・・5・6年

^{しんちょう}身長・^{たいじゅうそくてい}体重測定

「健康カード」の^{しゃしん}写真も、とります。

9月の保健目標

けがに注意しよう！

^{なつやす}夏休み明け、^あ体が^{がっこう}学校のリズム
に慣れていないと、けがをしやす
くなってしまいます。

^{ぶかつどう}部活動も^{はじ}始まります。みんな
きをつけていきましょう。

運動・スポーツ時の ケガを防ぐために

朝ごはんを
しっかりと
食べておく

十分に
睡眠を
とっておく

水分を
こまめに
補給する

無理をせず
休む

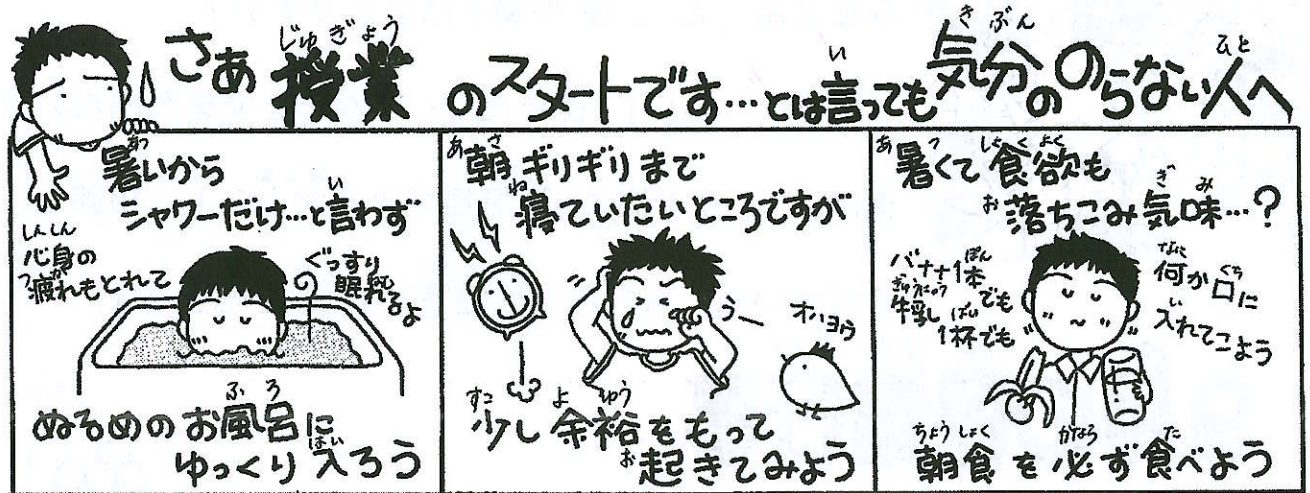
ウォーミングアップと
クールダウンを行う

実施前後に

うへ

せいかつ 生活のリズムをととのえよう！

なつやす 「夏休み、のんびりしすぎた〜」という人はいませんか？生活のリズムを
ひと せいかつ
とりもどすには、少しづらくてもまず早く起きることから始めてみましょう。



ねっちゅうしょう まだまだ熱中症にごようじんを！

ことし なつやす ほんとう あつ 今年の夏休みも本当に暑かったですね。例年9月は、子供の熱中症によ
れいねん がつ こども ねっちゅうしょう
る救急搬送が8月に続いて多くなっており、まだまだ注意が必要です。

がっこう じゅうぶんちゅうい 学校でも十分注意していきますが、自分でも熱中症にならないよう気
を付けましょう。

- 1 こまめに水分を、とりましょう。(水とうを忘れずに...！)

がっこう みす の
学校の水も飲みますよ。)

- 2 暑いときはげんどう運動は、ひかえましょう。

- 3 「早くねる」「しっかり食べる」など、規則正しい生活を

とりもどして、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

