

ほけんだより

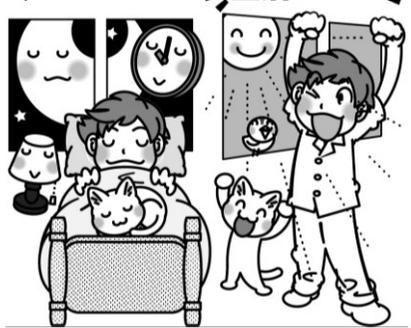


2024年 9月
東小学校
ほけんしつ



ひるまはまだまだ暑い日もありますが、風が涼しくなり、秋の
けはい かん 気が感じられるようになってきました。朝晩は肌寒いと感
じるときもありますね。秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調
をくずしやすい時期です。気温差も大きくなっていますので、
たいちょうかんり 体調管理に気をつけて過ごしましょう。

せいかつ がっこう 生活リズムを学校モードに!!



しっかりすいみん!
なつやす ちゅう 夏休み中は、つい寝るのが
おそく 遅くなっていた人も、**はや 早**
おきのリズムをとりもどしま
しょう。寝ている間からだ
をおお 大きくしたり、からだの悪い
ところをなおしたり、勉強し
たことをおぼえたりします。



しっかり朝ごはん!
あさ 朝ごはんは、毎日たべている
かな? 朝ごはんは、おいしいか
な? いうんち、毎日してるか
な? 1日のリズムを決めるの
が朝ごはん。朝ごはんをぬく
と、午前中、あたまがぼんやり
して集中できません。

しょうきげん 使用期限は、
き 切れていま
せんか?

ひつよう 必要なもの
はい は入ってい
ますか?



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習が、 はじまります

- ☆運動中は、マスクを外しましょう。
- ☆ハンカチ・タオルを持ってきましたよう!
- ☆水筒は、多めに持ってきましたよう。お茶や少し塩を加えた水が、ベスト!!
- *スポーツドリンクは、飲み過ぎると、砂糖やエネルギーのとり過ぎになるので、
き 気をつけましょう。



(1本 = 砂糖 約31g : 角砂糖 8.4個分
= 約125kcal : 子ども茶碗 1杯分のエネルギー)



ねっちゅうしょう 熱中症 に
ちゅうい 注意しましょう。



9月9日 救急の日



応急処置、できるかな?



すり傷
みず 水で洗う

切り傷
みず 水で洗って傷口
を押しさえる

やけど
すいどうすい 水道水で痛みが
なくなるまで冷
やす

うんどう まえ 「運動ある!」その前に...



さくばん 昨夜、しっかり
ねおりましたか?
ちようしよく 朝食は
食べましたか?
つめは 短く
切りましたか?
じゅんびうんどう 準備運動を
しましたか?

☆すいみん不足は、
危険です!!