

ほけんだより 9月号

下妻市立大宝小学校



☆ おうちの人と いっしょによみましょう ☆

元気に過ごすヒミツは朝にある！



夏休み気分からぬけだして、学校中心の生活リズムを取りもどせましたか？まだリズムがもどっていない人は、まず「早起き」から始めましょう。



はや お休みの日も同じじかんにおきます。



せいかつ

あさひ ずれた体内時計がリセットされます。



あさ いちいち げんき 一日を元気にすごす エネルギーになります。



あさ

あさ 朝ごはんのあとには 出やすくなります。

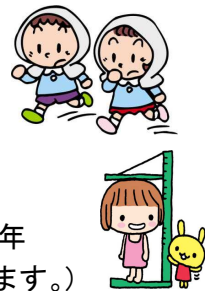


けんこうしゅうかん

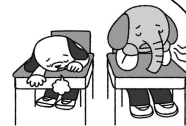
生活リズムをととのえる朝の健康習慣

9月の保健行事

- 2日(月) 大掃除
- 3日(火) 給食開始 避難訓練
- 5日(木) 清潔調べ 身体測定 全学年 (体育着で計測します。)
- 21日(土) 秋の交通安全運動～9/30



疲れがぬけない人へ



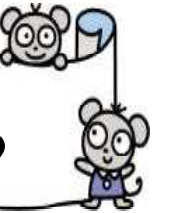
- ☆ **食欲がなくても食べよう**
食べられるものを一口でも食べましょう。だんだん食べられるようになります。
- ☆ **お風呂にゆっくりつかろう**
シャワーではなく、ぬるめのお湯につかろう。心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます。

今年度 欠席0の日

3日



9月のほけんもくひょう 元気に運動しよう



運動会の練習がはじまります



あせふきタオルを持ってきましょう

○たくさん汗をかくため、ハンカチだけでは間に合いません。毎日、清潔なタオルを持ってきましょう。

水筒を持ってきましょう

○練習期間中は、水やお茶類の他に、うすめたスポーツドリンクが許可されます。○補充用のペットボトルを持参してもいいです。

つめを切っておきましょう

伸びているとけがをします。



足に合った、はきなれたくつをはきましょう



<保護者の方へ>

お子さんが夏休み中に医療機関にかかるような病気やケガをしていましたら、「夏休み健康調査」に記入し担任までお知らせください。

令和元年度 夏休み健康調査

年 組

月 日	病気やケガの様子	医療機関での処置

