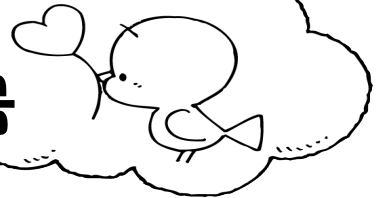


ほけんだより 9月号



ぜん き こうはん

前期後半がスタートしました

大野小学校 保健室

夏休みが明け、前期後半がスタートしました。夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早いうちに生活リズムを立て直しましょう。まだまだ暑い日が続くので、水分補給をしっかり行い、熱中症に気をつけましょう。

また、8月28日(水)～9月15日(日)の期間は、「くまもと早ね・早おきいきいきウィーク」となっています。裏面にお知らせをのせていますので、おうちの人といっしょに読んでみましょう。(保護者向けの資料は右のQRコードを読み取ってご覧ください。)

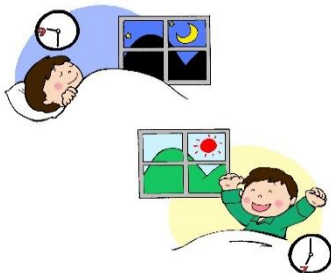


保護者向け資料
QRコード

せいかつ

生活リズムをたてなおそう！

長い夏休みが終わり、ひさしぶりの学校生活は、元気に楽しくすごせていますか？ また、ひさしぶりの登校や毎日続いている暑さで、体につかれがたまっている人もいられるかもしれません。そんなときは、生活リズムを整えることや、意識して体をしっかり休ませてあげることも大切です。下の絵をヒントに、自分の生活を見直してみましょう。



はやねはやおき

バランスのよい食事



からだをうごかす

ゆっくりお風呂にはいる



9月9日は救急の日



9月9日は、「9(きゅう) 9(きゅう)」の語呂合わせから、「救急の日」とされています。保健室の前にも、けがの手当ての方法が掲示してあります。もしも自分や友だちがけがをしてしまったとき、あわてずに対応できるといいですね。



ほけんしつまえ けいじ
保健室前の掲示も

あたら
新しくなりました！

いざという時のために、
けがの手当てをマスター
しましょう！

おうちの方へ

すこやかチェック・メディアコントロール お世話になります

9月2日(月)～6日(金)に「夏休み明けすこやかチェック」を行います。また、9月8日(日)に「第2回メディアコントロールデー」があります。これから、見学旅行や宿泊行事など子どもたちが楽しみにしている行事が控えています。今のうちから生活リズムを整えておけるよう、取組へのご理解とご協力よろしくお願い致します。

