

ほけんだより

すこやか 9月

平成27年9月4日

多賀城市立多賀城八幡小学校

朝夕すずしくなりました。風も秋らしくなってきました。雨やくもりの日が多かったので、校庭で運動できない日が続いていました。

2学期に入って1週間がたちました。そろそろ夏のつかれがでてくるころです。夜は早くねて、十分なすいみんをとり、つかれを次の日に残さないようにしましょう。



9月9日は救急の日

◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

具合の悪いときにはムリをしない



けがをした！保健室に来る前に



～ けがをした！！でもあわてないで、さいしょの手あてをしましょう ～

ころんだとき → 水道の水できずぐちをあらう。

ゆびをきったとき → ハンカチやティッシュできずぐちを
しっかりおさえる。

鼻血がでたとき → 鼻をつまんで、顔を下にむける。

※ ここまできちんとできれば、りっぱです。

あとは保健室できちんと手あてをしましょうね。



朝ごはん まいにち 毎日食べていますか？



朝ごはんは頭あたまと体からだの活動かつどうに大切たいせつです。
朝ごはんを食べないと、血ちのめぐりがなかなかよくなり、体温たいおんが上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。朝、食欲しょくよくがないときは、夜よふかしをしたり、ねる前まえにおやつを食べなかつたか、思い出してみよう。

元気げんきな学校生活がっこうせいかつは、朝ごはんからです。



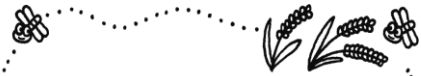
なつやす あ せいかつ 夏休み明け生活リズムチェック

いつ ほし 五つ星をめざそう

ぜんぶ「はい」のときは、五つ星です



- 朝、気持ちよくおきられましたか？
- 朝ごはんを食べてきましたか？
- ウンチはすっきりできましたか？
- 休み時間には、体を動かしてあそびましたか？
- 夜は、ぐっすりねむれましたか？



まだまだあつい日がつづきそうです。あせふきタオルや、水とうをもってきてみましょう。

