



げんき



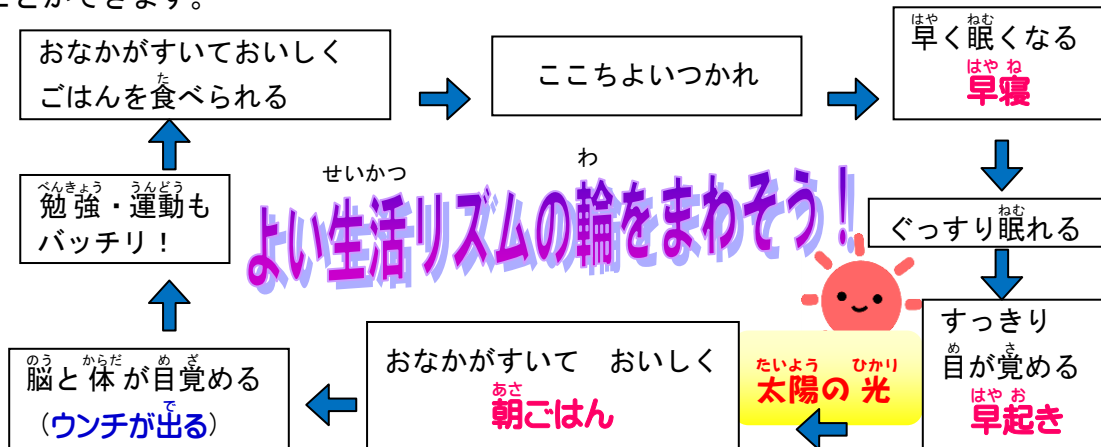
ほけんだより NO. 103 H28. 8. 29 川本南小学校保健室

さあ、2学期です！ 元気にスタートできましたか？

生活のリズムを戻す一番の方法は『がんばって早起きをして
太陽の光をあびること、朝ごはんをしっかり食べること』です。



そして、『昼間、勉強と運動をがんばること』も大切です。すると、
夜はぐっすりと眠ることができ、次の朝にはすっきりと目覚める
ことができます。



よい生活リズムの輪をまわそう！

しっかりと生活リズムを整えて、暑い中での運動会練習にも
がんばれる体の準備をしておきましょう！！



8・9月の保健行事

8月30日(火) 身体測定 (1・2・5年)

31日(水) " (3・4・6年)

9月 1日(水) " (ことり学級)

2日(金) 薬物乱用防止教室 (6年) 4校時



身体測定は体育着
を着て行います。



保健指導も
一緒に行い
ます。

身体測定の際にチェックしますよ！

つめの伸びすぎは「われる！」「はがれる！」「おれる！」原因に！



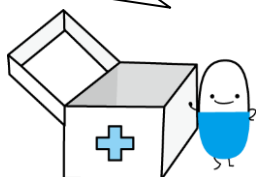
手のひら側から見て、つめが見えたと伸びすぎです！

手足のつめが伸びすぎていると、思わぬけがにつながり
ます。汚れもたまりますので、週に1度はつめのチェック
をしましょう。

9月9日は
きゅうきゅう
救急の日
です！

学校の中の危険な場所？？

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。校庭や体育館など体育や運動、遊びで体を動かすところは、やはり、けがが多くなりますが、他にもこんな場所も危険です。



ろうかの
ま
曲がり角

きょうしつ
教室やトイレの
でい
出入り口

かい だん
階 段



こうした場所のけがは一人一人が『**右側歩行**』を守れば、へらすことができますね。



ねっちゅうしょうようほう
熱中症予防には
「**ひ・み・つ**」



まだまだ、残暑は厳しいです
ねっちゅうしょうたいさく わす
熱中症対策を忘れずに！

これから、9月17日の運動会に向けて練習が始まります。夏休み中エアコンが効いた涼しい部屋で過ごすことが多かった体には、きついかもしれません。



かけでこまめに休む

はげ うんどうじ
激しい運動時には、**15～20分**に**1回**は
すいぶんほきゅう あ ひ やす
水分補給と合わせて日かげで休みましょう。



すいぶん
ず（水分）をとる

いちど の ひとくち
一度にたくさん飲むのではなく**一口から**
コップ1ぱいくらいの量 をこまめに飲み
ましょう。



すいとう わす
水筒を忘れずに
も 持ってきてくださいね！



からだ ひ
めたいもので体を冷やす

みず つめ
水でぬらした冷たいタオルなどで
からだ ひ
体を冷やしましょう。



くび した あし ひ
首・わきの下・足のつけねを冷やすと効果的です。

