

ほけんだより

はあと♡

なが なつやす お がっき はじ なつやす げんき たの す せいかつ
 長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？生活
 りズムが乱れたままだと、勉強に集中できなかつたり、体調を崩しやすくなつたりします。また、これ
 から運動会の練習も始まります。けがや熱中症などを予防するためにも、できるだけ早く生活リズム
 を整えましょう。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず2学期も頑張りましょう！

8・9月の保健目標 けがに気をつけよう

「運動をする！」その前に…



さくばん しっかり眠りましたか？



ちようしょく た 朝食は食べましたか？



つめは短く切りましたか？



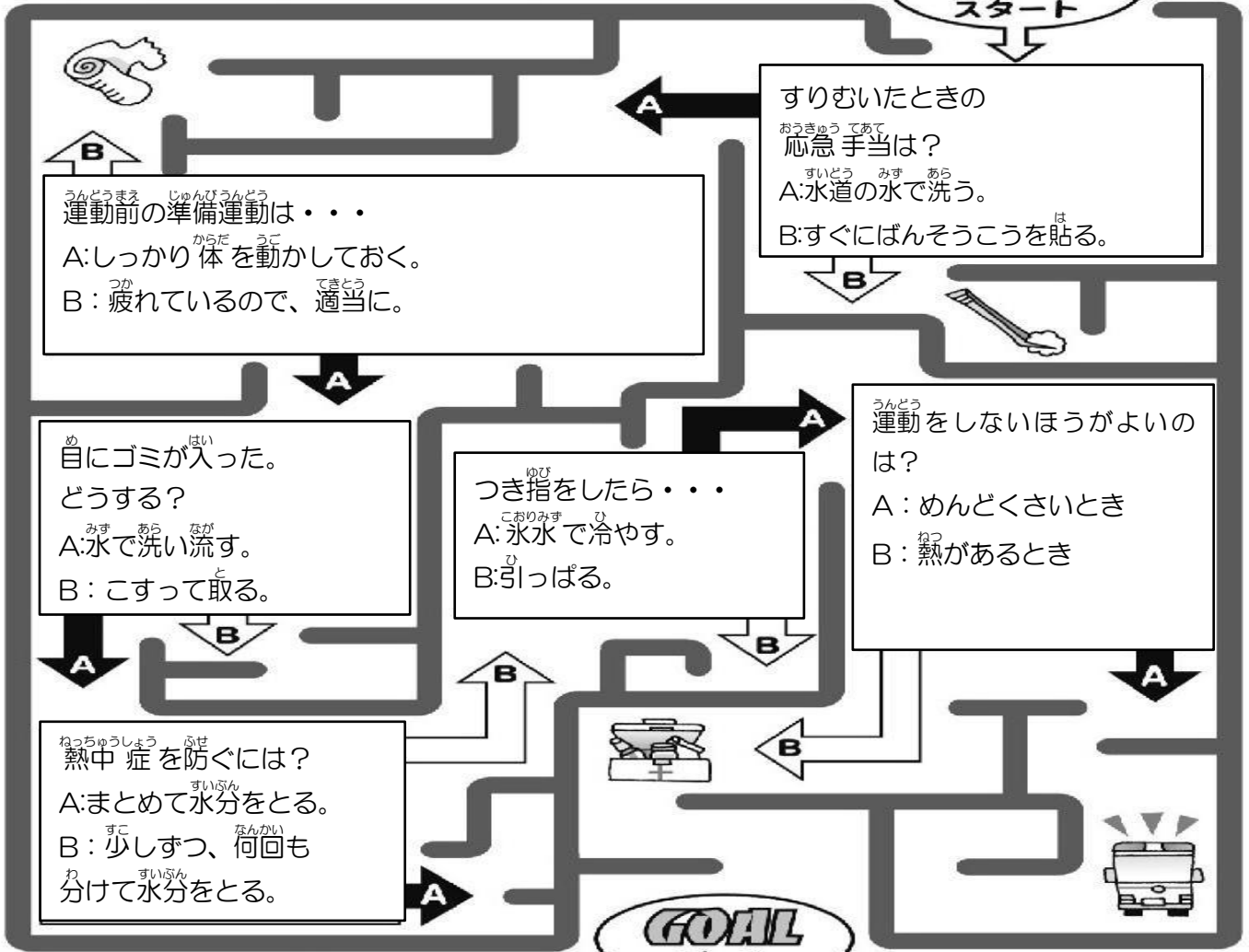
じゆんびうんどう 準備運動はしましたか？

迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」



災害や事故はいつ起こるか分かりません。いざというときに、落ち着いて行動するのは、とても難しいことです。いつ起こっても慌てないように、日頃から『準備』と『心構え』をしておきましょう。

○ 救急箱や防災袋をチェックしましょう。

- ・期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- ・内容を見直して、必要な物を備えましょう。

○ いざというときの避難場所や避難方法を確認しておきましょう。



○ 119番通報の練習をしておくといでしょう。

- ・「119」は火事や事故の時に使う電話番号です。必要なこと（火事や事故が起こった場所など）を電話の向こうの方が質問してくれます。落ち着いて丁寧にしゃべる練習をしておきましょう。大人の人に助けをもとめるときにも役に立ちます。

※ただし、実際に電話をかけて練習をすることはできません。

がっき したいぞくてい 2学期の身体測定



が 8月29日 (水) ……5年生	が 9月 3日 (月) ……2年生
が 8月30日 (木) ……4年生	が 9月 4日 (火) ……1年生
が 8月31日 (金) ……6年生、にじいろ	が 9月 5日 (水) ……3年生



【手足のつめを切ってきてください。

また女子は測定しやすい髪型（頭の上で髪を結わない）で来ててください。】

保護者の方へ お礼

夏休み中に、カーテンの洗濯を引き受けてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。おかげさまで、2学期から、児童も気持ちよく学校生活が送れます。

心から感謝申し上げます。



～ほけんだよりは、おうちの人と読みましょう～