

ほいさんだより 9月

助任小学校 保健室 2021.9.1

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中は出かける機会が少なかったかもしれませんが、普段学校では体験できないことに挑戦したり、ゆっくり家族と過ごしたりできた貴重な期間でしたね。

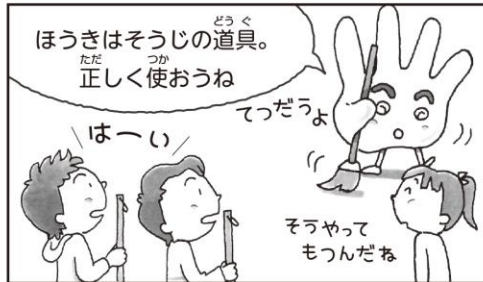
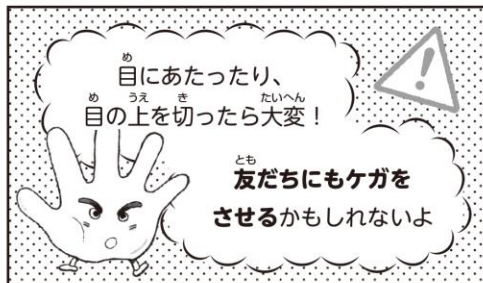
夏休みが終わったこの時期、体調をくずしてしまう人がいないか心配です。元気に過ごすために、生活リズムをもどすようにこころがけましょう。



がつこのか きゅうきゅう ひ
* 9月9日は「**救急の日**」

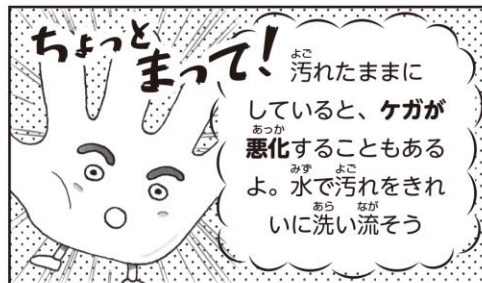
ちょっとまって!
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい?

そうじの時間



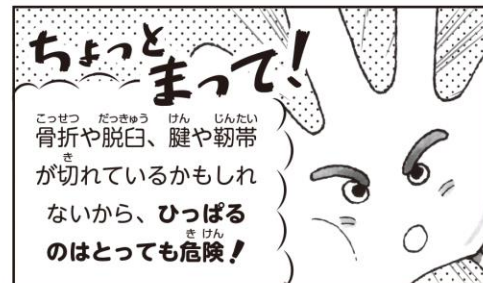
道具を正しく使ってケガを防ごう!
まわりもよく見てね

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力
「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。
つきゆびくらい...と思わず、安静に

*「おはようチャレンジ」に挑戦

1日を元気に過ごすために、4つの「おはようチャレンジ」に挑戦しよう。

- ### ① 太陽の光をあびよう

カーテンを開けて太陽の光をあびると、脳がめざめるよ。
- ### ② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、1日のエネルギーをチャージしよう。
- ### ③ 歯みがきをしよう

朝ごはんのあとに、歯みがきをしてから登校しよう。
- ### ④ 朝うんちを習慣づけよう

朝ごはんのあと、腸の活動が高まったときにトイレに行こう。