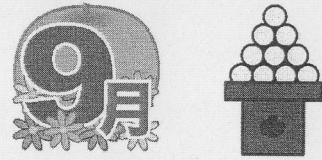
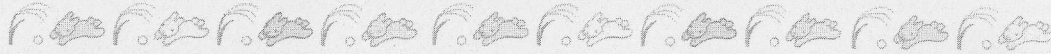


ほけん 保健だより



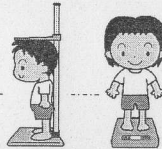
令和元年 9月 流山市立南流山小学校

長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？
9月はまだまだ暑い季節です。これから運動会練習も始まります。夏休みで生活リズムがくずれてしまった人は、早寝早起き朝ご飯を心がけ、元気な姿で学校に来てください。



がつ たいいそくてい 9月の体位測定

9月4日(水)	1年生
	2年生
	つくし・ひだまり
5日(木)	3年
	4年
6日(金)	5年
	6年



ちゅういじこう 注意事項

- ・体操服を忘れずに持ってきてください。
- ・髪の毛を頭の中央で結ばないでください。
- ・体位測定記録表を見て、4月と比べてみましょう。
- ・記録表は、保護者印鑑を押して担任に返してください。

うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！

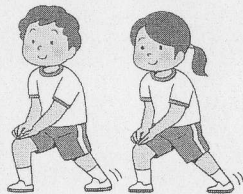


ケガなく、楽しく、運動するために

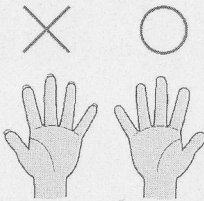
足にあたってつ
をはき、ひもを
きちんと結ぶ



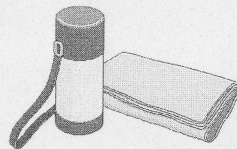
じゅんびんたいそう
準備体操を
しっかり行う



手や足の爪を
切っておく

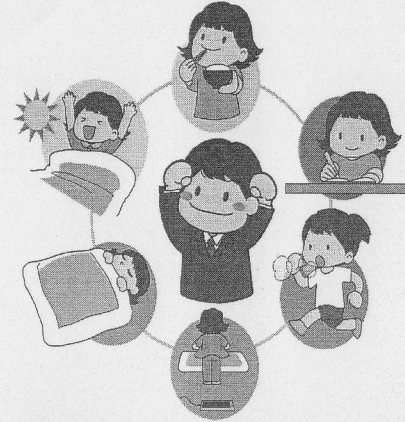


タオルと水分を
毎日持ってくる



がつ ほけんもくひょう せいかつ 9月の保健目標 生活のリズムをつくろう。

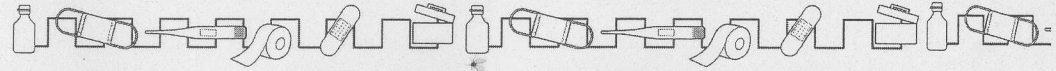
長い夏休みが終わり、体の調子はどうですか？元気に過ごすためには、生活リズムを規則正しくすることが大切です。体調をくずさないためにも生活リズムを整えましょう。



たいせつ
大切なのは早寝早起き朝ご飯！
早く起きれば、早く寝られます。

つぎ
次のことを実践しましょう！

- ☆ 明日はいつもより10分早く起きる
- ☆ 寝る前に次の日の持ち物を準備する
- ☆ 朝ご飯を必ず食べる
- ☆ 朝ご飯の後、トイレに行く
- ☆ 今日は昨日より30分早く寝る



がつ にち きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

もし、急に倒れた人がいたら、あなたはどうしますか？また、自分がケガをした時に、正しい手当ができますか。「もしも」の時、荷ができるか、考えてみましょう。

がっこう でよくあるけがの名前と正しい手当

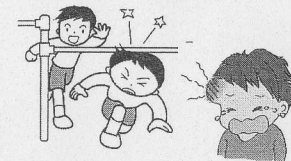
すり傷



水で砂がなくなるまで
洗う



打撲



ぶつかったところを
冷やす



鼻血



小鼻(鼻のふくらんでいる所)
を強くおさえる

