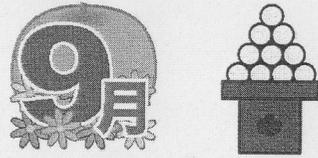
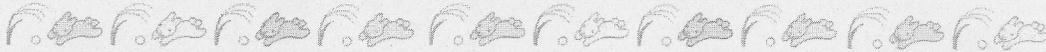


# ほけん 保健だより



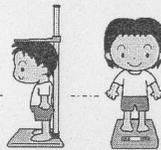
令和元年 9月 流山市立南流山小学校

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！

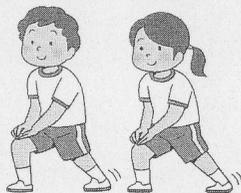


ケガなく、楽しく、運動するために

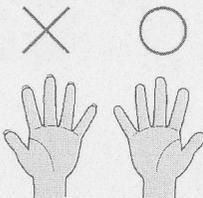
足にあたってつ  
をはき、ひもを  
きちんと結ぶ



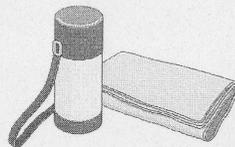
じゅんびんたいそう  
準備体操を  
しっかり行う



手や足の爪を  
切っておく

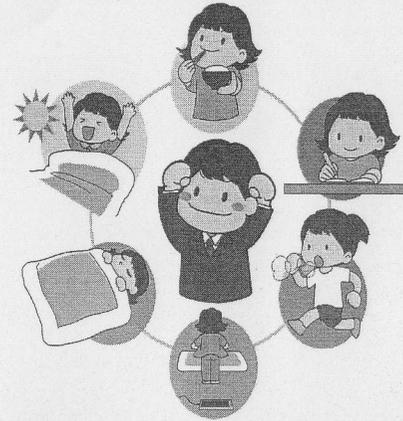


タオルと水分を  
毎日持ってくる



## 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。

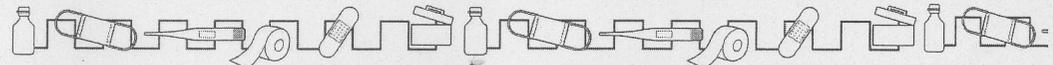
長い夏休みが終わり、体の調子はどうですか？元気に過ごすためには、生活リズムを規則正しくすることが大切です。体調をくずさないためにも生活リズムを整えましょう。



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

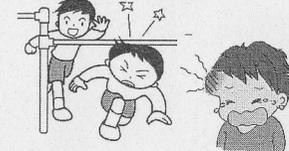
#### すり傷



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

