

# ほけんだより

9月

令和6年9月号 東小田小学校ほけんしつ



2学期が始まり 1週間がたちました(o^-^o)

みんなは、どんな夏休みを過ごしましたか？色々な思い出ができたと思います。

保健室へ来た時に、みんなの夏休みの話を聞かせて下さい★

9月も、まだまだ暑い日が続きます。水筒や帽子を持ってきましょう。

夏休みあけて、からだが学校生活に慣れていないと思います。

ゆっくりでいいです。正しい生活リズムにしましょう。



学校モードに切り替えよう



- ① 早く起きて朝日をあびよう。
- ② 朝ごはんを食べよう。
- ③ 熱中症に気をつけて体を動かそう。
- ④ なるべく湯がぬるかにしよう。
- ⑤ 夜は早く眠ろう。



運動前にチェック!

## ケガを防ごう!

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどでケガの可能性ががあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



★ほけんしつからのおねがいです

外でケガをして、すなや汚れがついたまま来る人がいます。できるだけ傷口を洗って来てくださいね★

