

ほけんだより

R5. 9. 1
弥富幼稚園・小学校



9月の
目標

げんき うんどう
・元気に運動し
じょうぶ からだ つく
丈夫な体を作ろう
・けがに気をつけよう



なつやす げんき たの す きょう がっこうせいかつ
夏休みはどうでしたか？元気に楽しく過ごせましたか？今日からまた学校生活が
はじ せいかつ ひと お
始まりました。生活リズムがくずれている人はいませんか？スッキリ起きられない人や
いつもより疲れを感じている人は、生活リズムを整える必要があります。睡眠・食事・
うんどう
運動をしっかりおこなって、毎日の生活を健康に送れるからだ作りをしましょう。

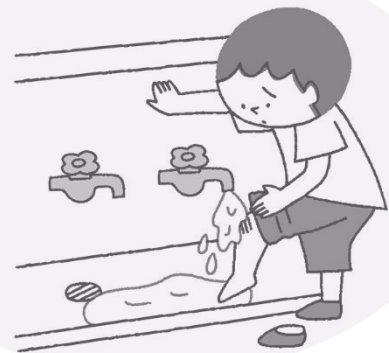
9月9日は 救急の日



きゅうきゅう きゅうびょう て あ おお びょうき
救急とは、急病やけがの手当てをすることです。大きな病気やけがが
けでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。けがをしたか
らすぐに保健室！ではなく、簡単な手当ては自分でできると良いです。



傷口を洗ってから
保健室に来てください



ケガをしたときは、

打撲や捻挫は
すぐに冷やす



運動会に向けて練習が始まります！

あさ れんしゅうまえ けんこうかんさつ
～朝と練習前の健康観察はバッチリですか？～

はい、げんきです！

ぐっすり眠れましたか？

準備運動はしましたか？

朝ごはんはしっかり食べ
ましたか？

うんちは出ましたか？

頭やおなかなど痛い
ところはありますか？

くつ下をはいて
いますか？

せき・鼻水・のどの痛み
などはありませんか？

はきなれた靴ですか？



生活リズムは乱れてない？

40日を超える長い夏休み、夜更かしや朝
寝坊、1日だらだら何かを食べていて胃が疲
れるようなこともあるかもしれません。

ゴロゴロ・ダラダラばかりでは、夏休み明
けは、大変つらいもの
になります。少しずつ体を
うごかしていきましょう。



○保護者の方へ○

健康診断で異常が見つかって、夏休み中に治
療を済ませたご家庭は、治療済み証の提出をお
願いいたします。（なくされた場合は、連絡
帳等でお知らせください。）

また、長期休みが明け、子どもたちの様子
で、“元気がない、不安や緊張している”な
ど、心配なことがありましたら、いつでもご相
談ください。9月からどうぞよろしくお願い
いたします。

まだまだ暑い日が続いています。
練習中や本番当日も無理をせず、自分の体調と
相談しながら、参加しましょう！