

ほけんだより

平成 30 年 8 月 31 日 No.9
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

9月のほけん目標
簡単な救急法を知ろう

2学期が始まりました！



2学期がスタートし数日が経ちました。休みの生活サイクルから学校の生活サイクルに戻すのに、苦労している人が多いのではないのでしょうか。

2学期始めのこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、行事の練習が始まることなどからとても疲れやすいです。8月31日から9月6日までの「リズムある生活」の取り組みを活用して、規則正しい生活を心がけ、2学期を健康に過ごそう！

けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

9月の保健行事予定

5日(水) 二測定(低学年)

6日(木) 二測定(高学年)



体着をわすれないようにしよう！

リズムある生活の取組



8月31日(金)から9月6日(木)までリズムある生活の取組を行います。自分で自あてを立てて、規則正しい生活を送りましょう。

9月6日(木)に、ふりかえりを書いて担任の先生に提出しましょう。