

えがお

第5号
29.9.1
旭東小

9月の保健目標

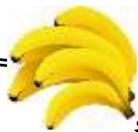
元気がいっぱい運動しよう

夏休みの初日の水泳指導では、一時間の練習で二十五メートル泳げるようになった子もいて、みんなの可能性に感心した夏だった。一学期も元気がいっぱい運動して、冬にかせをひかない体づくりをしよう。

生活の見直しを!

うんどう 運動

体力を付けて
けがや病気を
防ぎましょう!



すいみん 睡眠

朝起きる時刻を固定し、太陽の光を浴びて睡眠の質の向上を!

あさ 朝ごはん

午前中の活動のもとになるエネルギー源をとろう!



救急の日 9/9

きゅうきゅう

今年7月までに日本スポーツ振興センターを利用するようになった大きなけがは9件起きています。「こんなけがはまずまず」この先いつの間にかいつの間にか危険を予測して予防することが大切です。保健室にきた児童には「どうしたらけがをしなかつたか」と思いつくような質問をしています。



がっき 1学期 けがした ばしょ ランキング

- 1位 うんどうじょう 運動場
- 2位 ふつうきょうしつ 普通教室
- 3位 ろうかかいだん 廊下階段

けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

・自分はどうだったか?

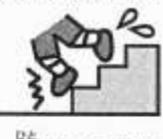
・まわりはどうだったか?

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカードだった



ポーッとしていた

もの物をもっていった

ひとがたくさんいた

みずでぬれていた



けがをしたとき、なにに注意すればよかったかを考えてみよう



まちがいがと



つのもちがいを
さがそう!

いざという時に
そなえていますか?



いざという時に
そなえていますか?



イラスト：岡林 玲

●お父さんのズボンのポケット (左側) / 女の子のシャツの首もと (一えり) / お母さんの髪型 (左肩の近く) / 男の子の靴下 / 車手の向き / リュックサックの中の缶詰 (右側) / 右側のペットボトル

おうちのたすけ

※ 体操服の準備をお願いします。

8日(金) ようかきん	4の1
7日(木) なのかきん	1の1、5の1
6日(水) むいかきん	2の1、3の1、6の2
5日(火) いつかきん	3の2
4日(月) よっかきん	6の1



身体測定実施します!

★ 受診報告書について

夏休み中に眼科や歯科など受診されましたら、
受診報告書を担任までご提出ください。

★ フッ化物洗口について

この年生までの希望者の児童は、6月末から
実施しています。予定通り、一年生のフッ素洗口
を6月7日(木)から実施します。