

# 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。「こんなじゃやまずわー」この先ひんまーとこの危険を予測してこのことが大切です。保健室にきた児童には「うしろたらけがをさなかつたと思ひつゝ」と声を聞かしてあげよう。



### 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



ポーッとしていた



イライラしていた



もの物をもっていった



かいだんだった



ひとがたくさんいた



ろうかのカードだった



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。