

ほけんだより

R1年 8月
津田南小学校
保健室 No.14

(おうちの人にも見てもらってください。)

2学期 元気にスタートできましたか？



長い夏休みが終わり、学校にみんなの姿がもどってきました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続きますが、夏休みの生活から気持ちを切りかえて、2学期も元気にがんばりましょう！

< 8・9月の保健行事 >

曜日	対象学年	行事予定
28日 水	6年	身体測定・保健指導
29日 木	5年	身体測定・保健指導
30日 金	4年	身体測定・保健指導
2日 月	3年	身体測定・保健指導
3日 火	2年	身体測定・保健指導
4日 水	1年	身体測定・保健指導

身体測定は、身長と体重をはかります。体調服を着てきてください。

足の健康のために...
くつえらびのポイント

こむぎやベルトで、かんたんに調節できる



かかと足をしっかりとささえられる



つま先指を動かすゆとりがあるもの



足の動きにあわせてまげられる



体の成長とともに足も大きくなります。自分の足に合ったくつをはきましょう。

二運動会の練習が始まります



- お茶・赤白帽・汗ふきタオルは毎日忘れないように。
- 夜は早めによく寝て、十分に疲れをとりましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- 練習のあとはうがい・手あらいをしましょう。

どんなことに気をつける？



水分補給中は、ふぎけたい

じゅんぴをしっかりと

体温が上がる時は、無理をしないぞ！

校庭の小石などをさわりあう

汗がしたときは、まず...



あらう

ひやす

おさえる

きりきす

はなち

救急ばんそうこうは

ぬれたら、とりかえよう



※ぬれたままにしておくと、さいきんがふえやすくなります。