

ほけんだより 9

令和3年(2021年)8月25日
豊中市立千成小学校

2学期がはじまりました。もしかしたら、学期中とはちがう夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をきっちりつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気にすごしましょう。

運動会の練習もはじまります。気温も高く、まだまだ汗もたくさんかくので、練習中はこまめな水分補給をしましょう。

!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？



危険 予知 トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう

キケン!

階段から飛び降りようとしている 廊下が濡れている

かも... 廊下を走っている 大きな荷物を持っている

9月9日は救急の日。 スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る、そして急いでいる時ほどあわてない・・・どれもけがの予防のために大切なことです。日頃からの心がけて、一人ひとりがけがを防いでくださいね。

今月のほけん行事

8/27 (金)	5・6年生	二測定
30 (月)	3・4年生	二測定
31 (火)	1・2年生	二測定

体操服を
忘れずに!

