

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2022年8・9月号

きょうからがっつきはじ今日から2学期が始まりました。みなさんはどんななつやすみをすごしましたか？

あつひつづまだまだ暑い日が続きます。すいみんとえいよう栄養をしっかりとって、ゆっくりお風呂に入り、疲れがたまらないようにしましょう。そして、せっけんでて手あらいやかんき換気など、かんせんしょうよぼうつづ感染症の予防も続けてくださいね。

にそくてい にってい  ★たいふくわすも体そう服を忘れずに持ってきてください★

がつ にち きん ねんせい 8月26日(金)・・・6年生	がつ にち げつ ねんせい 8月29日(月)・・・5年生
がつ にち か ねんせい 8月30日(火)・・・4年生	がつ にち すい ねんせい 8月31日(水)・・・3年生
がつ もく ねんせい 9月1日(木)・・・2年生	がつ きん ねんせい 9月2日(金)・・・1年生

せい生活リズムをつくる3ステップ。

なつやすあいだせいかつひと夏休みの間、だらだらとした生活をしていて、からだのリズムがくるってしまった人はいませんか？もし、生活リズムがくずれていたなら、はやはやおあさごはんをこころきそくただせいかつ規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。



まいあさきじこく毎朝、決まった時刻に起きる



めざたいようひかり目覚めたら太陽の光をあびる



あさごはんを食べる

自分でできる ケガの手当

すりきず



きず口を水道水で
きれいにあらう

鼻出血



うつぶいて鼻のふく
らんでいる部分を
つまむ

やけど



すぐに水道の水で
冷やす

だぼく・ねんざ



安静にして、いたい
ところを冷やす

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？

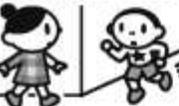
・まわりはどうだったか？

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカドだった



ポーッとしていた

物をもっていた

人がたくさんいた

水でぬれていた



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



9月20日から運動会の練習がはじまります

- 毎日、汗ふき用のタオルを持ってきましたよう。
- 水分補給のため必ず水筒をもってきて、こまめに水分をとりましょう。
- けがを防ぐために、手足のつめは短く切りましょう。
- すいみんと朝ごはんをしっかりとり、体調を整えましょう。

