

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2024年8・9月号

なつやす お がつき ことし
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の
なつ きび あつ つづ なつ たいちよう
夏も厳しい暑さが続いたので、夏バテなどで体調を
くずしてしまった人もいるのでは・・・と心配です。

まずは、からだのスイッチを学校モードに切りかえ
て、心もからだも元気に過ごせるようにしましょう。

しん がっ き
新学期！

げん き
元気に

スタート！



せい かつ

生活リズムをたてなおしましょう

はや お
ねむくても早起きから
はじめよう！



よる ここち け
夜に心地よいねむ気がきて、
ぐっすりねむれます。

あさ た
朝ごはんを食べよう！



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

しょくよく た
食欲がなくても、食べられるもの
を一口でも食べてみましょう。

お風呂につかろう！

あつ
暑くてもぬるめのお風呂につかり
ましょう。心やからだの疲れがとれ
て、ぐっすりねむれます。

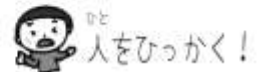
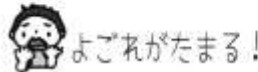
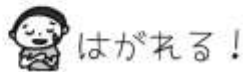
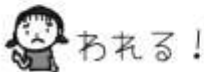


がつ か うんどうかい れんしゅう
9月24日から運動会の練習がはじまります

- 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とうをもってきて、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、体調を整えましょう。



つめがのびていると... こんなキケンやトラブルが?!



保健室でも意外に多いのがつめのけがです。つめには、指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回は手と足のつめをチェックするようにしましょう。

にそくてい
二測定があります ★体そう服を忘れずに持ってきてください★

がつ にち か ねんせい
 8月27日(火)・・・6年生

がつ にち すい ねんせい
 8月28日(水)・・・5年生

がつ にち もく ねんせい
 8月29日(木)・・・4年生

がつ にち きん ねんせい
 8月30日(金)・・・3年生

がつ か げつ ねんせい
 9月 2日(月)・・・2年生

がつ か か ねんせい
 9月 3日(火)・・・1年生

