

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2025年8・9月号

2学期、元気にスタートできていますか？

この時期は暑さやつかれから、体調をくずしやすかったり、けがをしやすかったりします。

まだまだ厳しい暑さが続くので、水分補給をこまめにして、規則正しい生活をしましょう。



生活リズムを整えるポイントは、「朝」にあります。まずは、毎朝同じ時間に起きることを目標にしてみませんか？夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も少しずつ、リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べよう

朝起きたらトイレに行こう

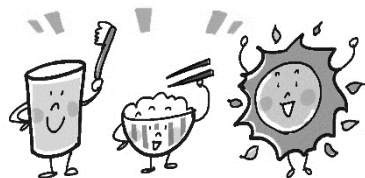
朝起きたらカーテンを開けて

早起きしよう

日光を浴びよう

ポイントは

朝にある!!



にそくてい 二測定をします

※体操服を忘れずに持ってきてください!

8月26日(火)・・・6年生

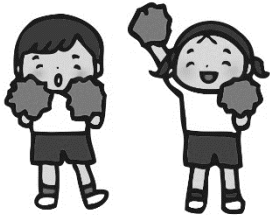
8月27日(水)・・・5年生

8月28日(木)・・・4年生

8月29日(金)・・・3年生

9月1日(月)・・・2年生

9月2日(火)・・・1年生



うんどうか いれんしゅう 運動会練習がはじまります

～準備はOK?～

爪は伸びすぎていませんか?

→自分や友達がけがをしないように、爪は短く切っておきましょう。

お茶や水は多めに持ってきていますか?

→水分補給のために、忘れずに水筒を持参しましょう。また、運動前と運動後などタイミングを分けて、こまめに水分をとるようにしましょう。

汗をかいたらタオルやハンカチでふいていますか?

→からだを清潔に保つために、汗ふき用のタオルやハンカチを持参しましょう。

早ね早起き、朝ごはん!規則正しい生活をしていますか?

→熱中症や体調不良にならないためにも、早めに寝て毎日同じ時間に起きるようにしましょう。また、朝ごはんをしっかり食べましょう。

