

げんきまんまん9月

羽津小
ほけんしつ
2023. 9. 1

がっき ほじ 2学期が始まりました!

あつという間に夏休みが終わりました。みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか? 楽しい思い出はありましたか? また、健康に気を付けてすごすことができましたか?

2学期が、始まってすぐに運動会の練習も始まります。早い目に『夏休みモード』から抜け出さないと、体調をくずすことになります。おうちの人と一緒に、生活リズムをチェックしてみましょう。

いくつできているかな?



○が8こ以上あった人は合格です! ○のつかないところは、チャレンジしてみよう!

| | |
|---|--|
|  <p>はやね・はやおきをしている</p> <input data-bbox="558 1064 782 1176" type="text"/> |  <p>よる 夜はぐっすり眠れて、睡眠</p> <p>じゅうぶん!</p> <input data-bbox="1292 1064 1516 1176" type="text"/> |
|  <p>あさ 朝は、気持ちよく起きることが</p> <p>できる</p> <input data-bbox="558 1288 782 1400" type="text"/> |  <p>まいにちの 毎日楽しくあそんだり、運動</p> <p>をしたりしている</p> <input data-bbox="1292 1288 1516 1400" type="text"/> |
|  <p>しょくじ 食事は1日3回決まった時間に</p> <p>食べる</p> <input data-bbox="558 1512 782 1624" type="text"/> |  <p>しょくよく 食欲があり、おいしく</p> <p>食べられる</p> <input data-bbox="1292 1512 1516 1624" type="text"/> |
|  <p>ずつう 頭痛や腹痛はほとんど</p> <p>おこらない</p> <input data-bbox="558 1736 782 1848" type="text"/> |  <p>げりや便秘をせず、元気な</p> <p>うんちが出る</p> <input data-bbox="1292 1736 1516 1848" type="text"/> |
|  <p>つか 疲れたり、からだがだるい</p> <p>ことはほとんどない</p> <input data-bbox="558 1960 782 2072" type="text"/> |  <p>まいにち 毎日お風呂に入り、からだを</p> <p>せいけつにしている</p> <input data-bbox="1292 1960 1516 2072" type="text"/> |



9月4日(月) 全学年 ぜんがくねん

たいそうふく わす
体操服を忘れずに!!

かみの毛は上で結んで
こないでね!!
身長がうまく
測れません。



かた し
おうちの方へ こんなときはお知らせください

こ たいちよう
お子さんの体調について...

- ★ 夏休み中の大きなケガや病気
 - ★ 新たにアレルギー症状が出たとき(わかっている場合は、原因も)
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

へんこうてん
変更点について...

- ★ 緊急連絡先
- ★ 保険証
- ★ かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、
変更がありましたら、担任または
養護(中西)まで、必ずご連絡ください。



保健委員さんによる熱中症予防のお話(クイズ動画)

運動会に向けて、早速練習が始まります!!

しかしまだまだ真夏の暑さ...

9月中旬ころまでは、最高気温30度を超える日が

続くと予想されています。みなさん、気を抜かずに熱中症予防をしていきましょう。

クイズは全部で4問だよ!

教室のクラスルームから担任の先生と
一緒に見て考えてね。



シンキングタイム