

よくんで

おいてね！

ほけんだより９月



平成２9年９月１日

水沢小学校　保健室

　　も，いよいよ２のです。はゆっくりか？

バテしているはいませんか？のがいるもいると。

もためにも，・をしてずつにに。

**9の**

のは・のみります。の・ハーフパンツをれないでください。かみののいは、のやろでばない。やでくくりましょう。

 9４・５・６

　　　　２１（）

　7のにで「けがの」についてにしました。

に「ケガのストレッチ」などてくれました。2もなどたくさんを

ことがなります。するは，ケガのとしてやストレッチをしましょう。





**ストレッチ**

**９９は「の」**

**けがをしたとき，でここまではやってみよう！！**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **けがをして****がたら・・** | **ゆびをって****しまったら・・** | **はなぢが****たら・・** | **やけどを****してしまったら・・** |
| **E:\JPEG\illustration\pp.20-33\p.23\p.23_01.jpg** | **E:\JPEG\illustration\pp.20-33\p.23\p.23_03.jpg** | **E:\JPEG\illustration\pp.20-33\p.26\p.26_02.jpg** | **E:\JPEG\illustration\pp.20-33\p.29\p.29_02.jpg** |
| のをので | がているところをきれいなハンカチでさえる | うつむいてをギュッとつまむ | すぐにのでよく |

**とは，やけがのをすることです。やけがだけではなく，**

**やのも「」のです。まず，がけがをしたときのを**

**しっかりえて，できるようにしましょう！**