

9月

ほけんだより

船引小保健室
R5.9.15



心も豊かな秋に



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…
秋はいろいろな形容詞のつく季節。気候が穏やかで過ごしやすいため、何をするのによいということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」ともいいますね。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。

からだをたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないでくださいね。

変わりめに注意を

夏 ↓ 秋 の

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

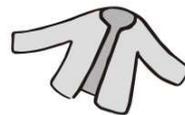


昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



脱ぎ着のしやすい上着があるといいですね。



夏の疲れもたまって
います。睡眠をしっかり
とることも大切!



規則正しい生活を!

今年度も、もうすぐ半年が過ぎますね。毎日の生活をふりかえてみましょう。できていたことはこれからも続けて、できていなかったことはぜひやってみて、元気で楽しくすごせるといいですね。

ぼく・わたし いくつ?

さいきん 最近の自分をふり返って、できたところに をつけよう



「おはよう」のあいさつができた

きれいに手を洗った

外でたくさん遊んだ

ケガをしなかった

朝ごはんを食べた

よくかんで食べた

友だちとケンカせずに仲良くできた

忘れ物をしなかった

早起きできた

1本ずつていねいに歯をみがいた

ろうかを走らなかった

つめはのびていない

がつかなかったところは明日からチャレンジ!



気をつけて！ ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____



- ① 物を正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



運動会の練習が始まりました

暑さと安全に気をつけながら、がんばっていききたいですね。生活リズムにも気を付けて、元気に練習できるようにしましょう。少しでも体調が悪いときは、無理をしないで教えてください。



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？



いざという時のため、どこにあるか確認しておこう！

