

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ので、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!



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

例

「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 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- 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!