

ほけんだよい

夏休み中に学校生活のリズムを少し崩してしまった人もいます。学校生活に慣れるまでは、疲れやすいと思うので、いつもよりは早めに寝るようにしていきましょう。

まだまだ暑い日もありますが、今月から運動会の練習も始まります。疲れをためず、大きなけがを防いで、運動会を迎えましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

はや はや お 早ね早起きをしよう



よ あさ たいない どけい
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムを
くずし、体調不良を引き起こします。

あさ ひ あ 朝日を浴びよう



あさ ひ あ のう からだ めざ け
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気が
なくなり、活動的に過ごすことができます。

ちようしょく た 朝食を食べよう



ちようしょく た あたま はたら かっぱつ
朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発
になります。

うん どう 運動をしよう



につちゅう じゆうぶん からだ うご よる
日中に十分に体を動かすと、夜はつかれて
ぐっすりねむることができます。

運動会練習が始まります！

運動会練習や体育でのけがを予防するためには、服装を整えることも大切です。体育や運動会練習の前に、自分の服装をチェックしてみましょう。

フードやひもつきの服は危険

引っかかって転ぶ原因になります。運動をするときは脱ぐようにしましょう。

シャツのすそ

鉄棒に巻き込んでしまってけがをすることがあるので、ズボンの中に入れてみましょう。

爪

長いとけがの原因になり、短すぎると深爪になるので、適度な長さに切りましょう。

靴下

靴下には肌を守る役目があるので、生地がしっかりしていて足首辺りを覆う長さのものにしましょう。

靴ひも

靴ひもはしっかり結びます。ひもがほどけやすい靴は避けましょう。

髪の毛

長い髪の毛は、挟まってけがをしたり、目に入ったりすることがあります。また、振り向いたときなどに、髪の毛が揺れて周りにいる人の顔に当たることもあります。髪の毛が長い場合は、縛ったうえで、まとめておきましょう。

服装が原因で起こった事故

- ・ポケットに手を入れたまま歩いていて、転倒。前歯2本を折る大けがをした。
- ・フードが木に引っかかって首がしめつけられた。
- ・鉄棒にシャツのすそを巻き込んでしまっておなかの皮膚をすりむいた。

けんこうカードについて

2学期の発育測定は、9月2日（火）～9月10日（水）に、実施する予定です。

けんこうカード開いて左側「定期健康診断結果のお知らせ」、右側4月、9月、3か所に保護者押印をお願いいたします。

けんこうカードは、9月12日（土）に配布し、14日（月）に回収します。