

すこやか

南原小学校
保健だより
令和5年8月25日
NO. 4

9月ほけんもくひょう
きそくたさいい
せいかつ
生活をしよう

ながかった夏休みも終わり、2学期の始まりです！夏休みどんなことをして過ごしたのか、みなさんのお話を聞くのが楽しみです。2学期は運動会に宿泊学習など行事が盛りだくさんです。みなさんの活躍・成長を見られるのをとても楽しみにしています。

なつやす せいかつ へ 夏休みの生活をふり返ろう！

なつやす せいかつ へ へ
夏休みの生活を振り返ってみて自分の過ごし方を確認していきましょう。2学期もきそくたさいい生活を心がけましょう。

| | | |
|--|---|--|
|  Q1 早寝・早起きをした |  Q2 朝ごはんを毎日食べた |  Q3 手足のつめを短く清潔にしていた |
|  Q4 歯の治療や通院に行った |  Q5 毎日しっかり歯みがきができた |  Q6 ハンカチ・ちり紙をもっていた |
|  Q7 体を動かしてよく遊んだ |  Q8 うがい・手洗いをこまめにした |  Q9 うんちが定期的にできた |

うんどうかい 運動会におきてけんこうチェック



すいとろ
水筒



◆十分な量の水分をもってきていますか？まだまだ暑い日が続いて熱中症に注意が必要ですよ！水筒は毎日洗って清潔にしましょう。



つめ なが
爪の長さ



◆爪が長いとひっかけてケガをしたり、友達にケガをさせてしまうことがあります。感染症予防のためにも短く清潔にしておきましょう。



くつ おお
靴の大きさ



◆自分の足に合った靴を履いていますか？サイズの合わない靴を履いていると、足を痛めたり、捻挫をしたりする原因になります。



あせ
汗ふきタオル



◆汗の処理はしっかりできていますか？汗が冷えて体調を崩す原因になります。汗ふきタオルを持ってきましたよう。

