



ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島村立三島 小中学校 保健室

平成 30 年 9 月 3 日 NO.11

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・
けがをふせよう

なが 夏休みも、終わってしまいました・・・ひさしぶりにみなさんと会ったら、身長がぐ～んと伸びている人や、日焼けしてたくましい表情になっている人などこの夏休みの期間に、いろんな体験をしてこころも体も成長してきているなど感じました。2学期を迎えるにあたり、市成さん、大地さんのお別れがあり、三島小中学校の仲間が減ってしまいましたが、ここでしっかりと一致団結して、一大イベントの運動会へ向けてがんばっていきましょう。

9月の保健行事

7（金） 発育測定と視力検査

☆夏の体操服を着用して、測定します。
準備をよろしくお願いします。

ぼうさいの日：いつでも
持ち出せる防災グッズ
準備できていますか？
この機会に準備と点検
を！！

9月1日

防災の日



9月9日

救急の日



どこで、どんなけがをしても困らないように、日ごろから「自分でできるけがの手当て」について伝えています。9月は掲示物でもお知らせしています。見て確認してみましょう。

運動会の練習が始まります！！

ひるま 昼間は、日差しも強く暑い日々が続いていますが、少しずつ朝晩が涼しくなってきました。さっそく、運動会の練習が始まります。夏休みでからだの調子も「夏休みモード」から「学校

モード」へきりかえるこの時期に、練習でつかれ体調をくずしてしまいがちです。基本的な生活リズムを見直し、体調を整えておきましょう。

ほごしゃ 保護者の皆様に、お願いです。水分補給のための水筒の準備、汗をふくためのタオル、そしてあせで濡れた下着の替えなど用意または声かけをしていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



はや 早くおきる

やす お休みの日も同じ
じかん 時間に起きます。



あさひ 朝日をあびる

ずれた 体内時計が
リセットされます。



あさ 朝ごはんをたべる

いちにち 一日を元気にすです
エネルギーになります。



い うちに行く

あさ 朝ごはんのあとは
出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣