

H28. 9. 1 6

きせっ さ ぱんさん きび かんきょう そだ はな この季節に咲くコスモスの原産はメキシコ。厳しい環 境 でもしっかりと育つ花なのです。スポ あき そと うんどう じょうぶ からだ つく かりましょう。 とはいえ、夏休 まります。 また しゅんび はじ うんどうちゅう みが終わったばかりです。運動の前にはしっかりと準備をして始めましょう。 運 動 中よりも ^{ラんとうこ かた ちゅう} 運動後の片づけ中にケガをすることがありますので、最後まで気をぬかないようにしましょう。



昨晩、しっかり

朝食は 食べましたか?



つめは短く 切りましたか?



生活ソジムをたてなおしましょう



□おなかの調子はいいですか?

夏休みあけの生活チェッ!

目がさめますか?

朝、気持ちよく

ごはんをおいしく

食べていますか?

- □ 1 時間自から、頭やからだが しつかり動いていますか?
- **一夜ふかしをしていませんか?**

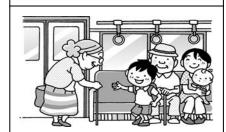
これから楽しい行事がたくさん あります。からだのスイッチを学 校モードに切りかえて、売気に過 ごしましょう!!

5日(月)5年 6日(火)6年





9月19日 敬老の首









| 付がをした時の3つの「ない」をおぼえましょう



動かさ「ない」

けがをした部位は動かさず安静にします。関節の曲げ伸 ばしをすることもけがの直後はさけましょう。 できるだけ動かさないようにするため、副木などで固定 をしておきます。



●こすら「ない」

首にごみが入ったときは、こすることをしないで、 洗面器に水をはって瞬きをして、ゴミを取り出すよう にします。目をこすると目を傷つけたり、ばい菌が 入って炎症をおこしたりすることがあります。



あたため「ない」

転んだとき、ぶつけたときは部位がはれてきます。けが _{ちょくこ} さわ いた をした直後は触ると痛いですが、すぐに冷やすとはれや wc 痛みがずいぶんひいてきますし、翌日に痛みが残らずに すむこともあります。