

ほけんだより9が

愛西市立佐屋小学校 平成30年度 NO.5

みなさん、夏休みを楽しく、健康にすごせましたか？ また、生活リズムチェック表で、リズムをととのえて9月がむかえることができましたか？

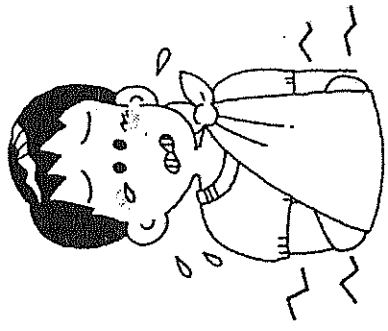
これからむかえる秋は、健康のためにたいへん良い季節です。よく食べ、よく学び、そしてよくねむり、心をひきしめて、病气やけがのないようにしましょう。



ほけんもくひょう けがを ぶせごう

スポーツの秋です。運動会ももうすぐです。でも、秋はけがが多いときです。下の点に注意して、からだをきたえましょう。

- ① 睡眠を十分にとる。
- ② 運動できる服装やくつを身につける。
- ③ 準備運動をしっかり行う。
- ④ 競技中は、気をひきしめて注意して行う。



おうちの方へ
 これから毎日、運動会の練習がありますが、まだまだ暑い日が多くあります。そこで、体操服といっしょに汗ふきタオルを持たせてください。また、水筒も忘れずに、量も多めに持たせてください。洗濯や準備など大変ですが、よろしくお願いいたします。

ほけんしつ 保健室にきたときには

けがをしたとき おしえてくださいね

いつ 休み時間に... ひざを...

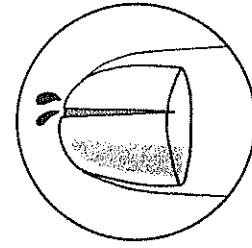
どこで 校庭で... 友達とおいかけて... して...

なにを して

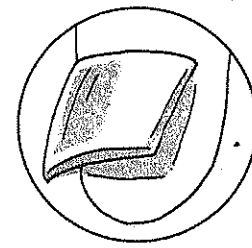
どこが どうなったの？

ここで少しおしえて...

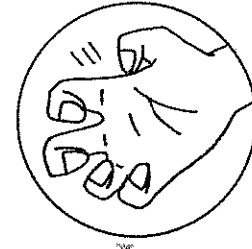
あなたのつめ、のびていませんか？



【わるい！】



【はがれる！】



【ひっかく！！】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえたりするなどの大切な役目があります。のびすぎるとひっかかりやすくなり、けがのもとです。
 手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出していないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもチェックしましょう。

