



渡瀬小学校保健室
令和6年
9月2日(月)

なつやす 夏休みもあつという間に終わ、いよいよきょうからがっきはじ
うな夏休みでしたか？ たの おも で 楽しい思い出はできましたか？
「夏休み」から「学校」に気持ちと生活を切り替えて、2学期もげんきす
「夏休み」から「学校」に気持ちと生活を切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう㊤

がっき げんき す
2学期も元気に過ごせるように・・・

3つのスイッチオン!!

① おきる

スイッチオン!



たいよう ひかり あ からだ
太陽の光を浴びると、体
なか め さ
の中から目が覚めます。

② たべる

スイッチオン!



あさ た あたま
朝ごはんを食べると、頭と
なか えいよう とど
お腹に栄養が届いて、勉強
しゅうちゅう
に集中できます。

③ うごく

スイッチオン!



からだ うご よる
体をたくさん動かすと、夜
はぐっすりねむ つぎ ひ
はぐっすり眠れて、次の日の
あさ
朝はすっきり目が覚めます。

◎ 明日9/3(火)、身体測定を行います

がっ けんこうしんだん おお
4月の健康診断からどれだけ大きくなったか、バランスよく成長しているかを調べるために、
がっき いちどしんちよう たいじゅう そくてい
学期に一度身長と体重を測定します。



たいそう き はんそで たん き そくてい
*体操着(半袖・短パン)を着て測定します。

*ポニーテールやおだんごは、

しんちよう はか せいかく はか
身長を測るときに正確に測れません。

なるべくした むす
なるべく下で結びましょう!



がつ うんどうかいれんしゅう はじ
9月から運動会練習が始まります!!

じゅんぴうんどう
準備運動を

しっかりしよう

- ◎ 筋肉をほぐし、体を温めることで、
けがを予防することができます。

すいぶんほきゅう
水分補給を

しっかりしよう

- ◎ 運動をする前と後、途中の休憩では
しっかりと水分をとりましょう。

てあら
手洗い・うがいを

しっかりしよう

- ◎ 運動会本番を元気に迎えられるように、
感染症対策も毎日続けましょう。

いふく ちょうせつ
衣服の調節をしよう

- ◎ 気温に合わせて
服を選びましょう。



あせ しまつ
汗の始末を

しっかりしよう

- ◎ 下着を着ましょう。
下着は汗を吸い取ってくれます。

はやね・はやおき

あさごはん

- ◎ 次の日に疲れを残さないために、
夜ゆっくり休みましょう。
◎ 「あさごはん」もきちんと食べましょう。

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

!! ☑ まいにちチェック!!

けが につながるポイント

- ☐ すいみんぶそくは
ないですか?



- ☐ 朝ごはんを
ぬいていませんか?



- ☐ 暑さによる
つかれはないですか?



- ☐ 服がゆるい/きつい感じは
ないですか?



- ☐ 手・足のつめは
のびていませんか?



- ☐ くつのひもは
ゆるんでいませんか?



てあし
手足のつめを切ろう

なが
長くのびたつめは・・・

- ① 自分がけがをしてしまう。
② 友だちにけがをさせてしまう。

つめがのびたら短く切りましょう。



手のひら側からつめが見えてきたら、
切るタイミングです!