



渡瀬小学校保健室
令和6年
9月2日(月)

夏休みもあつという間に終わり、いよいよ今日から2学期が始まりました。みなさんにとて、どのよ
うな夏休みでしたか？ 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学期も元気に過ごしましょう😊

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！



太陽の光を浴びると、体
の中から目が覚めます。

② たべる

スイッチオン！



朝ごはんを食べると、頭と
お腹に栄養が届いて、勉強
に集中できます。

③ うごく

スイッチオン！



体をたくさん動かすと、夜
はぐっすり眠れて、次の日の
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

4月の健康診断からどれだけ大きくなったか、バランス良く成長しているかを調べるために、
学期に一度身長と体重を測定します。



*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、
身長を測るときに正確に測れません。
なるべく下で結びましょう！



9月から運動会練習が始まります!!

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。

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。

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。

衣服の調節をしよう

- ◎ 気温に合わせて服を選びましょう。



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。

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?



- 暑さによるつかれはないですか?



- 手・足のつめはのびていませんか?



- 朝ごはんをぬいでいませんか?



- 服がゆるい/きつい感じはないですか?



- くつのひもはゆるんでいませんか?



手足のつめを切ろう

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!