



# 保健だより

平成24年9月4日  
尾張旭市立東栄小学校

たの 楽しかった夏休みがおわり、2学期が始まりましたね。げんき 元気で楽しい  
なつやす す 夏休みを過ごすことができたでしょうか。やす 休み中に、ついつい夜ふかし  
あさ や朝ねぼうをしてしまった人は、きも 気持ちをきりかえて、がっこうせいかつ 学校生活のリズ  
ムにもどしましょう。



## こんな生活リズムになっていませんか？



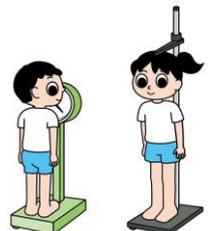
このような悪循環の生活リズムを直すには、「早くねる」「早く起きる」

「朝ごはんを食べる」ことから始めましょう。

### 9月の保健行事

5日 (水)	身体計測	5年1組	2年1組	2年3組	
6日 (木)	身体計測	1年3組			
7日 (金)	身体計測	4年3組	4年2組	4年1組	
10日 (月)	身体計測	5年3組	5年2組	2年2組	1年2組
11日 (火)	身体計測	1年1組	3年2組	3年1組	
12日 (水)	身体測定	6年1組	6年2組	6年3組	

\*体操服を着て測定します。体操服を忘れないように。

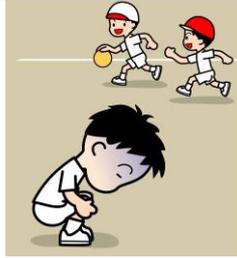


うんどうかい れんしゅう けい  
運動会の練習が始まります。

あんぜん うんどう  
安全に運動するために、毎回チェックしましょう。



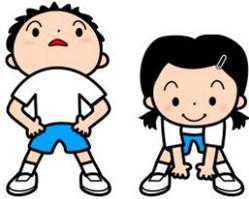
て や あし の つめ は 切 っ て あ  
る かな



か ら だ の ぐ あ い は 悪 く  
な い かな



あ せ を ふ く タ オ ル 持 っ  
て い る かな



じゆんび  
準 備 た い そ う は し っ か  
り し た かな



す い  
水 と う を 持 っ て い る かな



く つ の ひ も や マ ジ ッ ク  
テ ー プ は 、 し め て あ  
る かな



あ っ け  
朝 ご は ん は 、 食 べ て き  
た かな

ま だ ま だ あ っ ぽ い 日 が つ づ っ き ま す 。

の ど が か わ い て い な く て も 、 少 し づ つ  
す い ぶん  
水 分 を と る よ う に し 、 ね っ ち ゅ う し ゅ う  
熱 中 症 に 気 を つ  
け ま し ょ う 。



ほけんしつ く おし  
けがをして保健室に来るときは、こんなことを教えてくださいね。

いつ?



どこで?



どこを?



なにをされていて?



どうした?

