



ほけんだより



令和6年9月
両新田小学校
保健室

充実した夏休みを過ごせましたか？ 9月もまだ暑い日がありますので、水分ほ給や、早ね早起き朝ごはんをこころがけ、熱中症に気を付けて生活しましょう。

夏休み明けの生活チェックをしてみよう！

□朝、すっきりと目がさめる

□朝ごはんをしっかり食べている

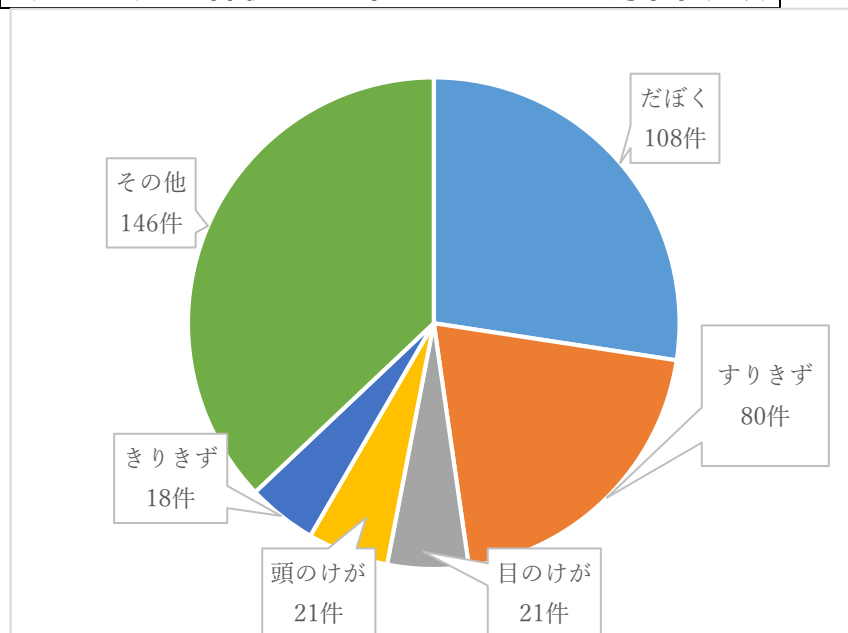
□授業に集中できる

□夜は早めにねる



9月の保健目標「安全を考えて運動しよう」

4月～7月の保健室に来室したけがの原因・人数



4～7月は、だぼくとすりきずが多かったです。

1日は防災の日、9日は救急の日など、9月は安全や命に関する日が多くあります。

安全に気を付けて、運動をするために、①周りの安全の確認をする ②ストレッチをする ③水分ほ給を行うなどの行動が大切です。



すりきず



は な ち

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a yellow shirt, looking down with his hand to his chin in a thinking pose. Three blue bubbles are floating to the left of his head.

や け ど

A cartoon illustration of a person's lower leg and foot. The leg is wearing a blue sock and a white shoe. A stream of water is being poured from a faucet onto the foot, which is being held by a hand. The water is depicted as a blue spray.

