



ほけんだより

9月号

上牧第三小学校

ほけんしつ



かんまきだいさんしょうがっこう

上牧第三小学校のみなさん！はじめまして！！

西天寺大学から来ました わたあすかです。

9/1(月)から10/2(月)まで保健室の先生のお勉強をしにきました。

三小のみんなといっぱいお話ができたのうれしいなと思っています。

よろしくお願ひします！！

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標は...

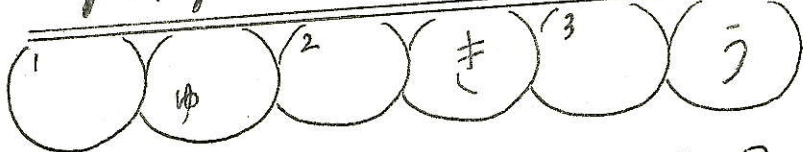
-生活リズムを整えよう！-



はやね 早起き	あさ 朝ごはん	うん 運動	こころ い
 毎日の夜更かしは、 体調不良のもとに！！	 1日3食 しっかり 食べよう！！	 お外で元気に 遊ぼう！！	 女子みなことをして 気分転換をしよう
これでみんなも レンジャー！！			

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？生活リズムがくずれると、
疲れやすくなったり、授業中に眠くなってしまう。目標を立て、自分で生活リズムを作って
いきましょう。

9月9日のナゾを解こう



1 ○□きずは、血を止めるために、

キレイなハンカチで傷口をおさえる。

2 この車の名前は？ →

□□○□□□車



3 体調が悪い時は、○っくり

ベッドで休もう！

○に入る文字をいれてね！！



肌着ってなぜ着るの??

- 1 身体を保温
- 2 皮膚の清潔が保たれる
- 3 汗や汚れを吸収してくれる

肌着の注意事項 ⚠

古い、黄ばんでいる、薄い...
そんな肌着は織ってある糸が
ささくれている為、みんなのやわらかい
肌を傷つけてしまいます。へ。