



ほけんだより

げんきいちばん

令和3年8・9月号

新和小学校 保健室

家庭数

両面印刷



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

「けがをふせごう」



どうしたら、「けが」をふせぐことができるの？

これまで自分がした「けが」や、周りのお友達がした「けが」の原因を
考え、次は、とくに気を付けようとするすることで、また起こるかもしれない
「けが」をふせぐことができます。

にいわしょう

がっきおお

かんが

新和小で1学期多かった「けが」について考えよう

あそび	どんなけが？	どこに気を付ければよいか？
おにごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タッチした相手がころんだ ・かべや物、人にぶつかった 	<p>例・タッチするときは、相手を おさない</p> <p>例・せまい所や人がいる場所 は、特に周りをよく見てぶ つからないようにする</p>
はし 走っていて	<ul style="list-style-type: none"> ・いそいでいて、つまづいてころんだ 	
ドッジボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・強いボールが顔、頭、おなかに 当たった 	
バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールをとろうとして、つき指した 	
サッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ・せりあいでおされた、ころんだ ・ボールがとんで、他の人に当たった 	

* 発達測定を行います *

ひにち	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
8月31日(火)	1年・4年・もちの木1組2組	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着を忘れずに持ってきましょう。
9月1日(水)	2年・3年	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の上や後ろで髪の毛を結ばないよう
9月2日(木)	5年・6年	にしましょう。

せいかつ 生活リズムってなあに

「生活リズムを整えましょう。」とよく言いますが、『生活リズム』とは、なんでしょうか？ どのようにしたら、『生活リズム』が整うのでしょうか？

せいかつ 生活リズムの大きな「もと」は、この2つ！



すいみん
(ねること)



1日の食事
(食べること)

ねる時間、おきる時間や、
朝ごはん、昼ごはん、夜ご
はんの時間は、だいたい決
まっている方がいい！

せいかつ 生活リズムの「リズム」をつくるのは、これ！



すいみんや、食事など、何かを「楽しみにする気
持ち」があると、自然とやる気が出てくる！

いろいろな楽しみがあると、やる気が出るよね！たとえば…

おいしいごはんを食べる
ために、早く宿題しよう



明日好きな運動をす
るから、早くねよう



読みたい本がある
から、早く起きよう



おやつ、お出かけ、
映画、音楽、料理、
テレビ、お風呂、
友達や家族とお
話・・・など

みなさんが「楽しみにしていること」「ワクワクすること」はなんですか？

たくさんの「楽しみ」や「ワクワク」とすいみん・食事で生活リズムを整えていこう！

治療は済みましたか？

1学期の健康診断で、病気などの疑いがある人には、結果のお知らせを配付しました。夏休み中に治療が済んだ人は、お知らせの用紙の提出をお願いいたします。

まだ、病院へ行ってない人は、早めに治療が完了するよう、お願いいたします。