

ほけんだより9月

代田小学校
2022.9.1
保健室

夏休み、楽しくすごすことができましたか？夏休みモードの体を学校モードに切り替えましょう。そのためには、生活リズムを整えるのが一番です！ねむくなくても、早めに寝る準備をしようね。朝も余裕をもって起きられるよう朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に学校にきてね！！



新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。でも、みんなができることはこれまでと変わりません！こまめな手洗い・換気などに気をつけて、楽しくすごしましょう。そして、かかったときはゆっくり休養して元気な心と体にもどしていきましょう(^^)／



9月の保健目標

安全に気をつけて元気に運動しよう

気をつけて！ケガするかも!?

運動するときチェックしよう

かきくけこ

- かみ(髪)はまとめておこう
- きってあるかな？手足のソメ
- くつのサイズは合っている？
- けが予防の準備運動
- こまめに水分忘れずに

あきしかけんしん 秋の歯科健診

9月20日(木)全校のみなさんの歯と口をみてもらいます！
しっかり歯みがきをしてきてね

