

ほけんだより



令和6年9月2日
大部小学校
保健室

なが なつやす お がっき はじ なつやす たの おも て せんせい おも てはなし
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しい思い出ができましたか？先生にも思い出話

を聞かせてくださいね♪

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ げんき がっこうせいかつ おく
夏休み中も規則正しい生活ができましたか？元気に学校生活を送れるように

まずは、はや はや あさ いしき
まずは、早ね・早おき・朝ごはんを意識してすごしていきましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

がつ かげつようび げんき だいさくせん げんき だいさくせん きそくただ せいかつ
9月2日月曜日から、元気アップ大作戦をおこないます。元気アップ大作戦は、規則正しい生活ができ

ているかのチェック表です。チェックをしながら、どれができていて、どれができていないのかを自分で

かんが 考えてみてください。

① 早おきをする

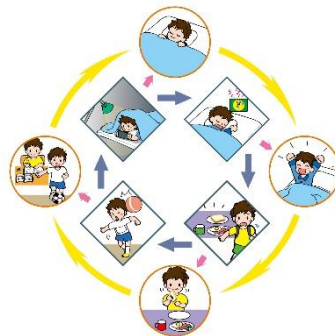
② 朝ごはんを食べる(黄色の食品)

③ 朝ごはんを食べる(赤色の食品)

④ 朝ごはんを食べる(緑色の食品)

⑤ 朝はみがきをする

⑥ うちをする



⑦ 給食をのこさず食べる

⑧ 運動をする

⑨ 手洗い・うがいを

⑩ テレビ・ゲームの時間を

⑪ 夜はみがきをする

⑫ 早くねる



あか



きいろ



みどり

AED(エーイーディー)知っていますか？



がつ か 9月9日は『救急(99)の日』です。もし、目の前に倒れている人がいたらどうしますか？近くの大人

に知らせたり、救急車をよんだりすると思います。ほかにも『AED』という命を助ける大切な機械があり

ます。学校にも2つあります。どこにあるでしょう？さがしてみてください。

ヒント 1つはこんな感じに設置されています。

