

ほけんだより



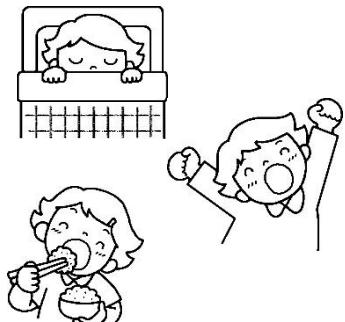
令和6年9月2日

大部小学校

保健室

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

き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 夏休み 中 も規則正しい生活ができましたか？元気に学校生活が送れるように

まずは、早ね・早起き・朝ごはんを意識してすごしていきましょう。

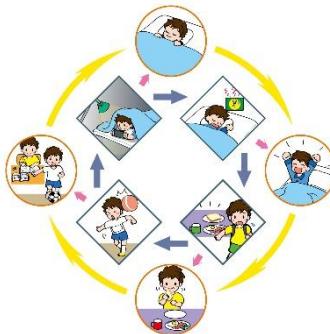
せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

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、どれができるていて、どれができるてないのかを自分で

かんがえてみてください。

① はや 早起きをする



② あさ 朝ごはんを食べる（黄色の食品）

③ あさ 朝ごはんを食べる（赤色の食品）

④ あさ 朝ごはんを食べる（緑色の食品）

⑤ あさ 朝はみがきをする

⑥ うんちをする

きいろ



みどり

⑦ きゅうしょく 給食をのこさず食べる

⑧ うんどう 運動をする

⑨ てあらい・うがいをする

⑩ テレビ・ゲームの時間のじかんをまもる

⑪ よる 夜はみがきをする

⑫ はや 早くねる



AED(エーイーディー)知っていますか？

9月9日は『救急（きゅうきゅう）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『A E D』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。

