

# ほけんだより 9月



夏の疲れは残っていませんか？ 体の調子が悪い、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。ポイントは規則正しい生活です。

## 規則正しい生活 をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)
- 夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

### かみぐみっこいいとこみっけ

ほうしさがようまえ…

おわってから…



みんなのおうえんのおかげでほうしさがようまばれました。

ありがとう☆

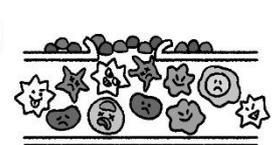
## けがにご用心

運動会練習が始まると、ケガも増えてきます。特に、多いのがすり傷です。もし、こけてけがをしてしまったときは保健室に来てくださいね。

### すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…

よごれが残っていると…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

### マダニに注意

山林に入るときには、肌の露出を少なく！ 首にはタオルを、袖や裾は手袋や靴下の中に！



虫よけ剤なども効果的に使う

くわしくはこちらをご覧ください



なにかありましたら、おしらせください(^^)

