



羽咋小
ほけんだより

すこやか

令和8年 9月1日 No. 6

2学期が始まりました。暑い日が
続き、熱中症も心配です。
9月は運動会があります。
生活リズムをととのえて、体調を
万全にして過ごしましょう。



まだまだ
注意しよう
熱中症に

ゆめだせ

★
夏休みモード

新学期 元気にスタート!!

早く寝て体を休める!



早起きで頭がすっきり!



◇ よい
生活リズムを
身につけよう
+

元気に
勉強や運動!



朝ごはん
で
パワーチャージ!



か
き
く
け
こ

み(髪)はまとめておこう

つてあるかな?
て あし
手足のツメ

つのサイズは
あ 合っている?

よ ぼう
ガ予防の
じゅん び うん どう
準備運動

すい ぶん
まめに水分
わす 忘れずに



運動会練習が
はじまります!

運動するとき
チキクしよう

多めに持たせる!
ペットボトルを凍らせても!

9月のほけん行事

身体計測(身長と体重を測ります)

3日(木) ... 1年生

4日(金) ... 2年生

7日(月) ... 3年生

8日(火) ... 4年生

9日(水) ... 5年生

10日(木) ... 6年生



よろしく
お願いします

かならず**水筒**を持参してください。

練習中は**スポーツドリンク**も可です。

ペットボトル持参の場合は

記名をわすれずに!



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう。



まだまだ熱中症に注意。こまめに水分補給をしよう。特に運動の前後は忘れずに。



食事と睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動をしよう

ケガをしたときは

●きりきず

せいけつなガーゼをあてて押さえる



●すりきず

砂などを水道水でよく洗い流す



●ねんざ

動かさないようにして冷やす



●やけど

10分以上水道水でよく冷やす



●鼻血

下をむいて鼻を押さえる



ハンカチ、ティッシュを持ちましたか？

毎週火曜日に清潔検査を行っています。

感染症予防のため、**ハンカチ、ティッシュ**を忘れずに持ってきてください。

運動会練習が始まります。**汗ふきタオル**も用意しましょう。

また、**つめ**を切っておいてください。

