

すくすくつうしん

精華町立東光小学校 保健室
令和5年8月31日

2学期が始まり、東光小学校にみなさんの元気な声とえがおがもどってきました。楽しい夏休みがすごせましたか？
2学期は、水泳学習や社会見学、運動会、800m記録会など、行事がたくさんあります。2学期も元気に学校生活を送りましょう。



生活リズムを「学校モード」にもどしましょう！

1 ねる前にスマホやゲームをやめ、早めにねましょう。



2 朝は、よゆうをもって、同じ時間に起きましょう。



3 朝ごはんをゆっくり、食べましょう。



こんなとき、けがをしやすくなります。

・ すいみん不足



・ いらいらしている



・ 急いでいる



・ 限界をこえている



プール学習が
始まります。
ルールを守って、
事故ゼロに！！

1 無理をしない。

体調がわるいときは、先生に言ってやすみましょう。

2 プールサイドを走らない。

すべて転倒すると、けがをしたり、頭を打つ危険が！！

3 ふざけない

水中でふざけると、おぼれる原因になります。とてもに危険です

気をつけてね！

