

令和5年8月28日（月） 大宮南小学校 保健室

2学期スタートです！

なが なつやす おわり、きょう から がつき はじ まりました。あつ ひ つづ いていましたが、たいちょう くず す ことなく すご せましたか？学校の生活 リズムに切り替えて、ぎょうじ おお がつき げんき いっぱいがんばりましょ



身体測定のお知らせ

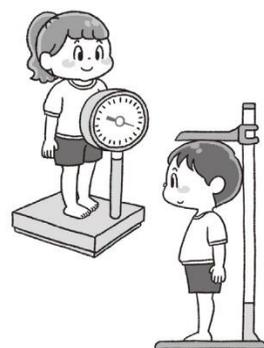
しんちょう たいじゅう そくてい
身長と体重を測定します。

8月30日（水）1・2・3年生

9月 1日（金）4・5・6年生

※体操服を持ってきましょう。

※手足のつめを切っておきましょう。



なつ
夏のつかれが
のこ 残っていませんか？

なんとなく体がだるかったり、疲れやすかったり、夏の疲れが
でる時期なので、自分なりの工夫で体調を整えましょう！

【おすすめのポイント】

- ・生活リズムを整える。（早寝・早起き・朝ごはん）
- ・ぐっすり眠る。（寝る前に、ゲーム画面やスマホを見ない。）
- ・お風呂にゆっくりつかる。



からだ やす 体を休めることで、勉強や運動をがんばるエネルギーがわいてきます☆

9月9日は「救急の日」です☆

9月9日は、「きゅうきゅうの日」です。けがをしてしまう時はどんな時でし
ようか？自分の生活をふり返ってみましょう。



ろうかを走って
いませんか？

落ち着いて過ご
せていますか？

けがをした時、すぐに手当がでけるとけがの治りが早くなりますよ。
すぐにできる応急手当を覚えておきましょう☆

