

8月のほけんたより

丹後市立丹後小学校 令和4年8月29日(月)

パワーアップ週間 ～生活点検～

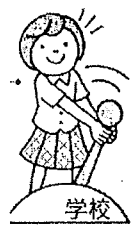
夏休みは楽しかったですか？充電ができましたか？
 今日から2学期がスタート！あなたの目標は何ですか？
 目標達成のためには心も身体も元気でないと！

そのためには、良く寝ること、朝ごはんを食べること、
 適度な運動、人とコミュニケーションをとることがとても
 大切です。

学校モードに切り替えよう！



明日30日～9月4日(土)まで生活点検をします。2学期の目標が達成できるように
 スタートの1週間はパワーアップ週間にしましょう。



☑スイッチオン！→パワーアップ！！

- 早寝→早く起きられる
- 朝ごはんを食べる→イライラしない
- うんちが出る→おなかが痛くならない
- ゲームの時間を減らす→目が疲れない
- 他のことに時間が使える。

～「がんばるぞ！」と気力と体力がわいて目標に近づきます！

規則正しい生活が、なりたいあなたを作りますよ～

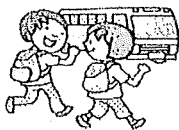
それでも、
 学校に行きたくない
 ときは…

心が疲れているのかもしれ
 ません。ひとりで悩まず、保健
 室に相談に来て
 くださいね。

9月9日は、社会見学(1～4年生)

乗り物酔いを防ぐ12のポイント

- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、
消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしよう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ速くの景色を見よう

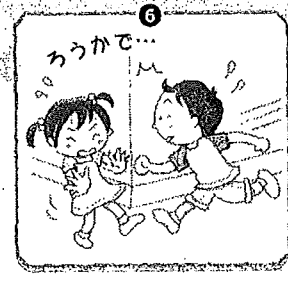


- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうなときは、
まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



乗り物酔いが不安な人も
 安心して校外学習に出かけられますように。

気をつけて! ケガするかも!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

- ①
- ②
- ③

- ④
- ⑤
- ⑥



- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

8・9月の行事予定

- 8月30日(火) 身体測定1・2年
- 31日(水) 身体測定3・4年
- 9月1日(木) 身体測定5・6年
- 9月9日(金) は救急の日
- 1~4年生は社会見学 (5年は16日)
- ※検尿は10月12、13日です。

