



2022年9月9日(金)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

あつ ひ つづ
まだまだ暑い日は続きます…!!

なつやす 夏休みはゆっくりできましたか? 夏休み生活からい
 つもどおりのがっこうせいかつ 学校生活へ、気持ちもからだもともと
 戻せましたか?

くがつ 9月になり、すごしやすい天気の日が増えてきました。

ゆだん でも、油断はしないでくださいね。よく寝て、よく食

すいぶん て、水分もしっかり

りとりながら、暑

さいさく さ対策をしてい

きましょう!



なつやす 夏休みあけの2測定が始まっています

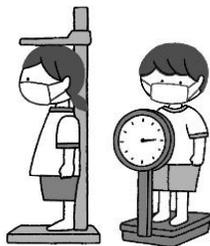
がっき 1学期とくらべて、身長は伸びているかな? たいじゆう
 しんちゆう の 体重は

ふ 増えている? 減っている?

まわ 周りの人とくらべるのではなく、

じぶん 自分がどれだけ大きくなったかを

みてね!



夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん 睡眠のリズムを整える



よふ 夜更かしの癖がついている人は
 はや 早めにリセット

えいよう 栄養のあるものを摂る

豚肉など
 ビタミンB1を多く
 含む食材がお勧め



あつ 暑くて食欲がわかなくても
 た しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法を
 たため 試してみよう

うんどうかい れんしゆう
運動会の練習スタート!

たいいくかん うんどうじゆう かがくねん いっしゅうけんめい
 体育館や運動場から、各学年の一生懸命

れんしゆう こえ たの おんがく
 練習する声や楽しそうな音楽がきこえてきます。

れんしゆうちゆう 練習中、なれない動きでケガをする人も増えてき
 うご ました。ケガをして保健室に行くときは、傷口を洗
 い ってきれいにして、
 きずぐち あら
 担任の先生に伝えてくださいね!

あんぜん
**スポーツを安全に
 楽しむために**

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

てん 3点セットを意識して
 いしき
 ケガを防ごう!

OK!



ほけんしつ
 保健室に来てください

きずぐち
 傷口を洗ってから



ケガをしたときは、