



ほけんだより 9月

H.27.9.2
せとしかほけのほがらこ
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

2学期がはじまりました

夏休みがおわり、楽しい行事がたくさん2学期になりました。
夏休みは楽しめましたか？健康にすごせたかな？久しぶりに
みなさんの顔をみる事ができて、みんなうれしいです！（休み中、思わぬとこで）
さて、2学期。良いスタートをきるために、生活チェックカードで生活
リズムをふり返りましょう。

学校モード ON!



9月の保健目標

けがに注意しよう。



9月は救急の日

運動会に向けて、体を動かすことの多くなる9月です。運動する準備、運動後のケア、できていますか？

準備運動



体をしかりのばして、これから動かすからね！おいてあげよう。

食事



バランスのよい食事で、疲れた体を回復させよう。エネルギーが補給されて、集中力もアップ！

睡眠



ねあっている間に、筋肉をつよくする。成長ホルモンが多く出ます。疲れも回復させます。

運動後のストレッチ



運動をした後のストレッチや、お風呂で筋肉をほぐすと、疲れがたまりにくくなります。体にお疲れま、といってほぐしてあげよう。

ゆっくりお風呂



お風呂で筋肉をほぐすと、疲れがたまりにくくなります。体にお疲れま、といってほぐしてあげよう。

覚えていますか？

いざ！というときの...

9月は防災の日

- 非常口 (Emergency Exit)
- 避難経路 (Evacuation Route)
- 避難場所 (Evacuation Site)
- がけなび、くずれやすい場所 (Slippery and unstable places)
- 川、水路 (Rivers, waterways)
- 危険な建物 (Dangerous buildings)

大きな地震や、大雨・台風などの災害がおこって、すぐにひなんしなければいけないときのために、お家でも確認しておきましょう。日頃からのそなえが大切です。

非常時の持ち出しグッズもつくっておきましょうね！

