

ほけんだよりが

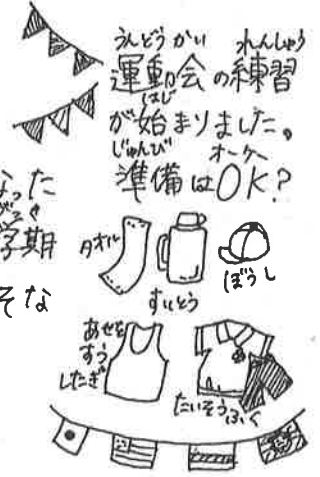
H28. 9. 6

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

夏休みが終わり、またみなさんの顔がみられてほっとしています。
どんな夏休みでしたか。何かにチャレンジできましたか。夏休み中に大きくなったみなさんを見ていると、たのしく思います。さあ、2学期！行事の多い学期です。いろいろな場面での活やくが楽しみです。そのためにも、暑さにそなえた、体づくりをしましょう。



ケガの予防をしよう!! 自分からだは自分で守るぞ!

9月は、運動会に向けていつもよりたくさん運動をします。運動は、みなさんのからだを強く、大きく、成長するために、とても大切なことです。がんばろうね!
でも、その一方、けがはふえます。けがをして分かること、学ぶこともあります。そなえることで防げるけがもあります。そのために、運動前の準備をしよう!

準備運動



のはしているところを
頭に向かべながら、しっかり
ストレッチしよう。

みなり



栄えを... 集中力もdown.

睡眠



睡眠不足は、
体のつわがとれないだけでなく、
集中力がdown.

守ろう命! 災害の備えを!!

今年は各所で想定外の自然災害がおこっています。いつ私たちの身近でおこってもおかしくないものばかりです。この夏休み中、様々な取り組みがあり勉強になります。そのことをぜひみなさんにも知ってもらいたいと思います。

金石の奇跡に学ぶ「避難する原則」

- ① 想定にとらわれない。
... 想定外の津波の高さ、想定外の北海道への台風...
最悪を考えた準備をする!!
- ② ベストをつくす。
... 全員が全力で自分の命を守る。生きていければいっか。
会える。だから全力で逃げよう。
- ③ 率先避難者になる。
... とにかく自分の命は自分で守る! 避難して、
何もなかったならそれでいい。率先して避難を!

生活リズムがやっぱり大事だね! まほうのチェックカードで生活リズムをとリモどせ!

9/5(月)に『まほうのチェックカード』を配りました。

今年から、お家で毎日チェックをして、1週間後に
学校にもってくることになりました。
お家の人と一日の生活をふり返ってみましょう。
生活リズムがととのうと、からだだけでなく、
おちつきます。100点まんてんとれなくても大丈夫。
生活をふり返ることが大切です。

まほうにかかると... 3