

# ほけんだより vol.5

令和5年 9月6日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭 菅原 衣世

＊ ＊ 8・9月の保健目標 ＊ ＊ 規則正しい生活をしよう



学校が再開し、みなさんの元気な声が学校にひびいています。夏休みはたくさん遊んだり、課題に取り組んだり、ゆっくり過ごしたり、それぞれに思い出づくりができたのではないのでしょうか。夏休み明けに、みなさんが元気な顔で登校してきてくれて、わたしもほっとして、うれしい気持ちです。まだ、学校の生活リズムを取り戻せていない人もいますかもしれません。まずは、規則正しい生活を心がけていきましょう！

## けがに注意しましょう！

9月10日は運動会の練習がはじまり、けがも多くなる時期です。自分にあったくつをはく、準備運動をしっかりとる、睡眠を十分にとる、時間に余裕をもって行動するなど、けがを予防する行動を心がけましょう。もし、けがをした時の、応急手当の基本を紹介します。



### ほついくそくてい 発育測定があります

- 10月2日（木）5・6年生、個別支援学級
- 10月3日（金）3・4年生
- 10月4日（月）1・2年生

当日は、体育着をわすれずに！

かみのけは上の方で結ばないようにしましょう。

