

# 9月 保健だより

美しが丘西小学校

保健室 発行

平成26年8月27日

## 生活のリズム

なつやす お  
夏休みが終わりました。夏休み中は規則正しい

せいかつ おく  
生活を送ることができましたか？まだまだ暑い日

をとりもどそう


つづ たいちようかんり き  
が続いていますが、体調管理に気を付けましょう。

## なつやす あ 夏休み明け★

## 気分のらないへ

暑いから  
シャワーだけ...と言わず


心身の  
疲れもとれて



ぐっすり  
眠れるよ

ぬるめのお風呂に  
ゆっくり入ろう


朝ギリギリまで  
寝ていたいところですが



オキヨウ

少し余裕をもって  
起きてみよう

暑くて食欲も  
落ちこみ気味...?



バナナ1本  
牛乳1杯  
でも

何か口に  
入れてこよう

朝食を必ず食べよう

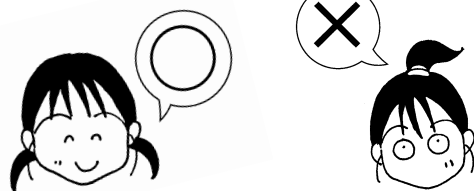
# 身体計測があります!!

しん たい けい そ

日程	対象学年
8月28日 (木)	6年生・6組
8月29日 (金)	5年生
9月1日(月)	4年生
9月2日(火)	1年生
9月3日(水)	2年生
9月4日(木)	3年生

なつやす あ  
夏休み明けてすぐに、身体計測があります。体育着が必要ですので、忘れずに持ってくるようにしてください。

また、女の子で髪の毛を結ぶときは、頭の上やうしろにこないようにしましょう。正しい身長・座高をはかることができません。



# いかにしたらどうする

まずは自分でできずをきれいに  
あらいましょう！



血でよごれたちりがみなどは  
きれいなちりがみでつつんでから  
すてましょう。

お友だちが血をみて  
びっくりしないように  
自分できちんと  
しまつしましょう。



## 9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように！ 日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。

避難する場所や連絡先を  
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と  
災害時の行動について  
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を  
きちんと用意しておきましょう

