



# ほけんだより



令和4年 9月22日  
横浜市立一本松小学校  
校長 高桑 透  
養護教諭 島田貴和子

なつやす お いっほんまつ れんしゅう ほん てき からだ  
夏休みが終わり、一本松オリンピックの練習も本かく的になってきましたね。体はつか  
れていませんか？げんきに、れんしゅうをがんばるためにも、きそくただ せいかつ たいせつ  
元気、練習をがんばるためにも、きそく正しい生活が大切です。

やす ひ あさ  
休みの日の朝も



早く起きる  
はや お

あさ ごぜんちゅう  
朝ごはんで午前中の



エネルギーをつくる

しょくじ  
食事は



栄養バランスよく  
えいよう

そと げんき  
外で元気に



からだを動かす  
うご

よ  
夜ふかしせずに



早く寝る  
はや ね

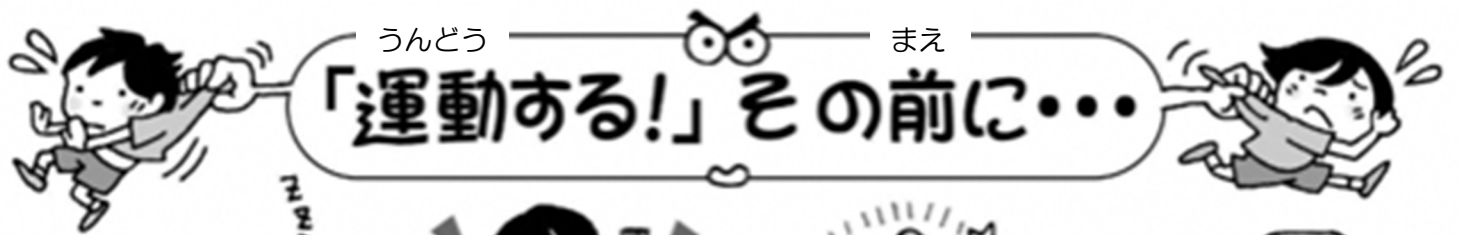
あさ す きおん にちちゅう きおん たか おお ねちゅうしょう  
朝は過ごしやすい気温になってきましたが、日中は気温が高いことが多いので、熱中症  
たいさく ひつよう うんどうかいれんしゅう う む すい あせ も  
対策が必要です。運動会練習の有無にかかわらず、水とうや汗ふきタオルを持ってくるこ  
とができるといいですね。「のどがかわいたなあ」は水分不足のサインです。のどがかわく  
まえ すいぶんほきゅう ところ  
前に水分補給をするように心がけましょう。

そして、体調が悪いと感じたら、すぐにおうちの人や先生に相談して、無理をしないよ  
うにしましょう。

まだまだ暑い！

ねちゅうしょう さ  
熱中症に気をつけて





さくばん  
ねむ  
昨夜、しっかり  
眠りましたか？



ちょうしょく  
朝食は  
食べましたか？



みじか  
つめは短く  
切りましたか？



じゅんびうんどう  
準備運動を  
しましたか？

じぶん からだ だけでなく、うんどう で使う どうぐ の準備も大切です！

あしもと  
足元のチェックを  
しておきましょう



なにげなく、はいているくつですが、...

- サイズはあってますか？
- くつひもがある場合、しっかり結んでいますか？
- くつひもは長くないですか？



○歯みがきカレンダーへのご協力、ありがとうございました。

「きれいにみがけた」「これからもがんばりたい」など、うれしい振り返りがたくさんありました。今後もおうちの方にいただいたコメントを励みに、頑張っしてほしいと思っています。今年度は、11月と1月に歯科巡回指導を実施する予定です。引き続き、歯みがきの声掛けをよろしくお願ひします。