



ほけんだより




貝塚市立北小学校

保健室


平成24年9月3日発行

まだまだ、あつい日が続きますが、みなさんお元気でしたか？ 長い夏の休みもおわり、2学期がスタートしました。2学期には、自分の目標をたて、達成のためにがんばってみましょう！！

さあ、9月も元気にスタートだ～！！



9月のほけんめぐりひろ
生:活リズムに
気をつけておごそう




9月のほけん行事

6日...6年生 二測定	25日...5年生 視力検査
12日...1・2年生 二測定	26日...3年生 視力検査
13日...5年生 二測定	27日...1年生 視力検査
14日...3・4年生 二測定	

ほけんしっからのおしらせ

9月3日から、教育実習の先生が来られます。保健室の先生になるために、1か月間、みなさんといっしょに勉強をします。大学3年生の坂本知穂先生です。よろしくお願ひします。



スポーツの秋



これからの季節、スポーツを楽しむにはピッタリ！！
ケがなく、楽しく運動するためのポイントを紹介するよ！！

準備運動するべし

準備運動をすることで、筋肉や筋力がやわらかくなり、ケがしにくくなります。



ツメを切るべし

ツメが長いと、ケがかりやすくなります。また、ケがしたときに痛みがひどくなります。定期的にツメを切ってください。



からだの調子はいかが？

からだの調子がよくないと、運動ができません。毎日、体を動かす習慣を身につけ、体調を整えましょう。ねぶそくにも注意です！！



服そうはバッチリOK？

くつや靴のサイズはピッタリですか？ スポーツは足に合っていないと、ケがかりやすくなります。汗をかいたら、すぐに着替えてください。



9月9日はポカ急の日

3つの「ない」

- 重たかさ「ない」
- こすらすら「ない」
- あたたか「ない」

応急手当の3つの「ない」



木の下で遊ぶのはNG

建物の中はOK

すばやく、建物の中に入ってください！！

