

# ほけんだより



貝塚市立北小学校保健室  
平成26年9月1日発行

北小学校のみなさん、夏休みは楽しくすごすことが、  
できましたか。さて、今日から2学期がスタートします。  
生活習慣を学校モードにさりがえしましょう!!  
まだまだ、暑い日が続きそうです。  
熱中症に気を付けて、元気にすごしましょう。



9月のほけんもくびょう  
生活習慣について  
かんがえよう!

## 二週定の予定

9日... 1年生  
10日... 2年生と3年生  
11日... 4年生と5年生  
12日... 6年生

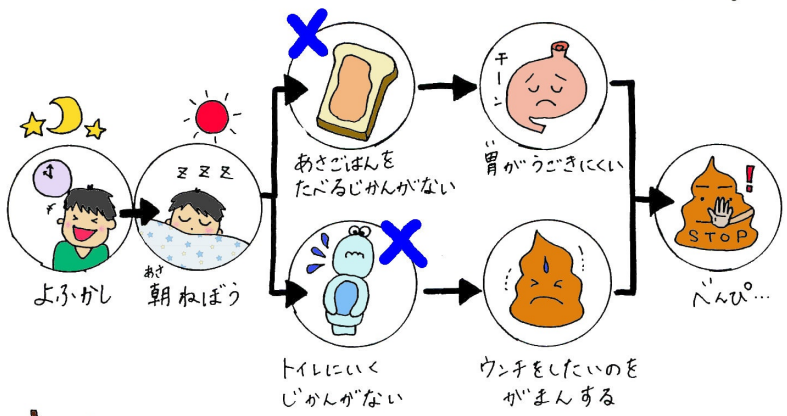
体着服を忘れずに!!  
かみ長い人は、下の方で  
むすみましょう!!

## うんどうするまえに じゅんぴOK?

ぼうしをかぶっていますか?  
かみの長い人はむすんでいますか?  
ツメはきいていますか?  
タオルを持っていますか?  
のりものは用意していますか?  
フツのサイズはあっていますか?  
フツひもは、しっかりむすんでいますか?

## ひまもじて... だんぴ じやない?

夏やすみのあとには、どうしても生活リズムが乱れがちです。  
そうになると、心配なのが「便秘(だんぴ)」です...



## バナナウンチをだそう!! 4POINT

<p>食物せいの おいしさを たのむ食品をとる。</p>	<p>水分を たくさんとる。</p>	<p>からだを うごかす。</p>	<p>ストレスを ためない。</p>
--------------------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

まだまだあつい日が続きます。  
まいにち、すいとう・タオルを  
わすれずに、もってきてましょう!

保護者の方へ  
9月に入ったとはいえ、まだ暑い日が続きそうです。  
飲み物の準備を、よろしくお願ひします。

