

えが お



令和元年9月9日

おおひとしょうがっこう ほけんしつ
大仁小学校 保健室

きょういくじっしゅうせい まつしたせんせい はじ つく
教育実習生の松下先生が初めて作ったほけんだよりです。

なつやす 夏休みが終わり、2学期がスタートしました。楽しい夏休みを過ごせたでしょうか。9月は夏の疲れが出やすい時期です。げんき 元気よく生活するために規則正しい生活を心がけ、たいちょうかんり 体調管理ができるようにしましょう。

やってみよう!

なつやす あ せいかつ 夏休み明け生活チェック

はい・いいえに○を付けていきましょう。

Q.朝、気持ちよく目覚めていますか。 (はい・いいえ)

Q.ご飯をおいしく食べられていますか。 (はい・いいえ)

Q.おなかの調子は良いですか。 (はい・いいえ)

Q.1時間目から元気に動けますか。 (はい・いいえ)

Q.夜遅くまで起きていませんか。 (はい・いいえ)



“いいえ”が1つでもあった人へ

せいかつ ととの 生活リズムを整える 3つのポイント



からだ うご
体をよく動かそう

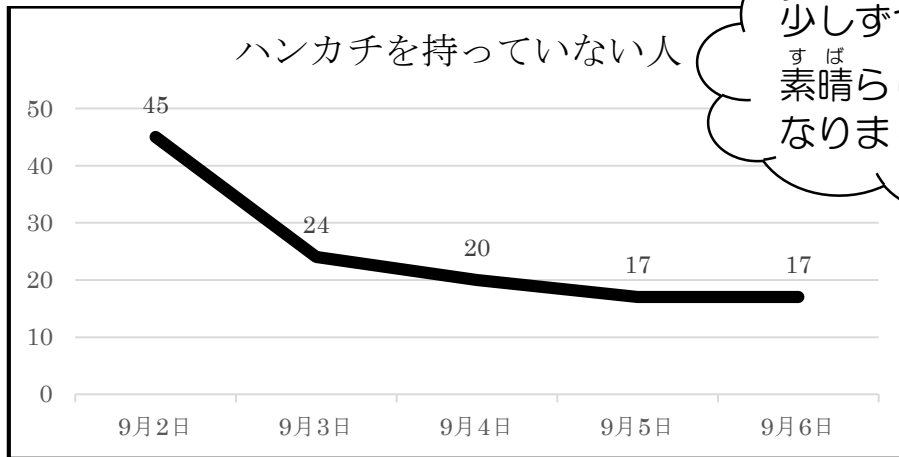


はやねはや お
早寝早起きをしよう



あさ はん かなら た
朝ご飯を必ず食べよう

ハンカチ調査の結果



少しずつ減っていき、
素晴らしい結果となりました。



9月2日から 9月6日にかけてハンカチ調査を行いました。少しずつハンカチを持ってくる児童が増え、良い結果が見られました。ハンカチは清潔を保つために必要です。汗を拭いたり、手洗いのあと手を拭いたりするなど、ハンカチを使う場面はたくさんあります。これからもハンカチを持った生活を心がけていきましょう。



こんにちは！静岡大学、養護教育専攻3年の松下瑞奈です。この度9月2日から 9月24日まで大仁小学校で保健室の先生になるための勉強をさせていただくこととなりました。多くの児童と関わりながら、笑顔で元気よく過ごしていきたいと思います。短い期間ですがよろしくお願いします。

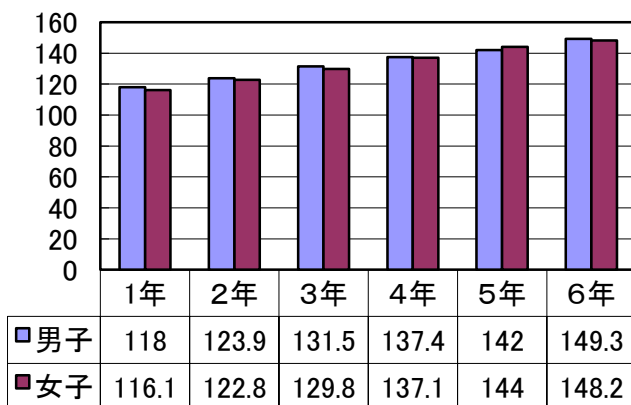


9月の健康診断の結果(大仁小学校平均)

～健康手帳で自分の成長を確認しましょう～



身長



体重

