

暦けんだより



(お家の人と読んでね!) 令和6年9月2日 常総市立豊田小学校



暑くて長い夏休みが終わりました。みなさん、けがも病気もなく元気に過ごせましたか？地震や熱中症の心配はありましたが、それぞれ楽しい思い出ができたことと思います(*^^*)

さて、2学期が始まりましたが、朝スッキリ目覚めることができましたか？少しずつ、頭・からだ・心♥を「学校モード」に切り替えていきましょう！メディアの時間を減らして、体を動かすことを心がけてね。さあ、2学期も元気に楽しく♪

★まずは早起き!



★体を動かす



★お風呂で温まろう



今月の保健目標 ケガに気をつけよう!

運動前にチェック!

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



9月1日 防災の日 9月9日 救急の日



7つのまちがいがあるよ！
ぜんぶ見つけられるかな？



【防災豆知識】

★災害時に必要な飲み水・・・1人あたり1日3L×3日分(=2Lペットボトル5本)

★ホイッスルが命を救う・・・動けなくなった時、ずっと声が出せるとはかぎりません。ホイッスルで居場所を知らせることができます。



★ペットボトルが部屋の照明に・・・懐中電灯やスマホのライトの上にペットボトルを置くと部屋を広く照らしてくれます。



こたえ：保健室の表示、左の男子のめがね、ポスターの絵、女子の髪型、手前の女子の服、階段の数、階段を下りる女子の左手