



1ヶ月以上の長い夏休み、みなさんは安全に楽しく過ごすことができましたか？
元気いっぱい遊んだみなさんの体には、疲れがたまっているかもしれません。体の調子を整えて、2学期も元気に過ごしましょう。



8・9月のほけん行事

8/27	6年	はついくそくてい 発育測定	9/1	ねん 3年	はついくそくてい 発育測定
/28	5年	はついくそくてい 発育測定	/2	ねん 2年	はついくそくてい 発育測定
/29	4年	はついくそくてい 発育測定	/3	ねん 1年	はついくそくてい 発育測定
			/12	5・6年	しじんたいけん 自然体験・修学旅行前検診

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

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
どケガの可能性があります。

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。



朝食は
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



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。

〇〇なのは どっち？

夏の物知りクイズ

Q1

紫外線が 強い
のはどっち？

①正午ごろ

②午後4時ごろ

Q2

量が 多い
のはどっち？

①人が1日に失う水分*

②ペットボトル
(2L) 1本分の水

*成人の場合

Q3

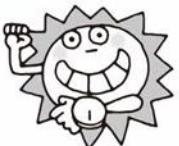
眠りに 良い
のはどっち？

①寝る直前に熱い
おふろにつかる

②寝る2~3時間前に
ぬるめのおふろに
つかる

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は
紫外線が強い時間帯。外に出
かけるなら、
お昼ごろを避
けるといいで
すね。



A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5L
もの水分が体から出でていま
す。よく汗をかく夏はさらに
出でいく水分が多くなるので、
しっかり補給
する必要があ
るのです。



A3 ②

心地よく眠りにつくためには、
おふろで体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がつ
て2~3時間が経ち、体の熱
が冷めると、自然に眠くなり
ます。寝る直前の熱いおふろ
は寝つきにくくなるの
で注意を。

