

ほけんだより

令和8年8・9月号

大阪市立豊新小学校

2学期が始まりました！まだまだ暑い日が続きます。熱中症にな

らないように、水分補給もしっかりしましょう。これから、行事が多

い季節をむかえます。夏の疲れが残っている人は、...



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月9日は救急の日、規則正しい生活をしてけがをへらそう！



生活リズムが整うと、体は元気に動き、心がおちつき、まわり

の様子を見きわめることができます。「きけん」を予知する力も高ま

ります。またルールを守って自分もまわりの人にも、けがが起こらな

いように気をつけていくことが大切です。

ひとりひとりの努力でけがを予防しようね！



ろうか・かいだんは
歩こうね！

9月14日(月)～18日(金)は、手洗い強調週間です。

給食の前 オイルの後
そうじの後 体育や外遊びの後
石けんでしっかり手を洗おう。



あらいおわった手、なにでふいていますか？



◎タオルやハンカチで

