

ほけんだより 8・9月

大阪市立依羅小学校 令和8年8・9月

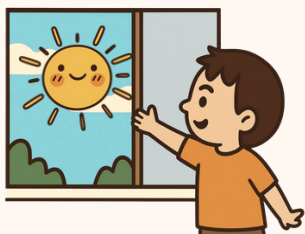
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？少しずつ生活リズムを取りもどしながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標 生活リズムをととのえよう！

朝の10分が1日を変える！
～生活リズムを見直そう～

みなさんは、朝どんな気持ちでおきていますか？「ねむいなあ…」「もっとねていたいなあ」そんな日もありますよね。でも朝いつもより10分早くおきると、気持ちにゆとりができて、元気に1日をスタートできますよ。

朝の10分でできること



①カーテンをあける

お日さまの光であたまも体も目をさまします



②朝ごはんをゆっくり食べる

エネルギーをチャージして1時間目がんばれます



③元気にあいさつをする

自分もまわりの人も、うれしい気持ちになります



④学校のじゅんびをチェックする

「わすれものした！」がへって、安心して学校へ行けます

朝の10分は、げんきの10分！

今日からチャレンジしてみよう



8・9月の予定



8/28(金) 歯みがき指導 (4年)
8/31(月) 歯みがき指導 (2年)
9/ 1(火) 修学旅行前健康診断 (6年)
9/ 2(水) 発育測定 (6年)
9/ 3(木) 発育測定 (5年)
9/ 4(金) 発育測定 (4年)
9/ 7(月) 発育測定 (3年)
9/ 8(火) 発育測定 (2年)
9/ 9(水) 発育測定 (1年)



体そう服
わすれないでね！

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ちついて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

きずがでちゃった！



そんなときは...

まずは、水で洗い流そう！



洗い流してから
保健室に来てね！