

ほけんだより9月

おうちの人と
いっしょに
読んでね♪

秋の恵みに感謝



令和7年9月1日 新谷小学校保健室
なが なつやす お に がっき
長い夏休みが終わり、二期が始まりました。もうすぐ運動会練習や陸上練習が始まります。準備運動をしっかりとてがを予防しましょう。

また、今年の暑さは10月まで続くと言われています。熱中症対策も忘れないようにしましょう！

運動会に備えてすること



朝食はからだのガソリンです。
しっかり食べてパワーアップ！



朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。



手足のつめを切り靴のひもをし
っかり結んで、けがのないように。



入浴と十分な睡眠で疲れをとる。



体調の悪いときは無理に運動し
ない。(先生に申し出る)

熱中症対策は、できていますか？運動をする時だけ気を付けるので
はなく、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん、睡眠時間の確保）
を送ることで、熱中症予防につながります。

2学期も感染予防対策をしましょう！



うがいをしよう



消毒
しょうどくしよう



顔をあらおう



がんばりをしよう



マスクをしよう

★ マスクが必要は人は、予備を忘れないようにしましょう！