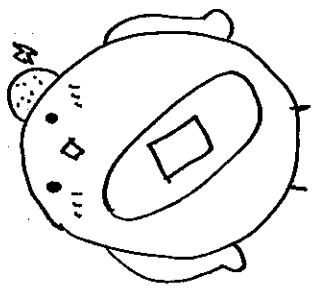


ほけんぽより 9月号

令和2年9月8日発行

若狭小 保健室

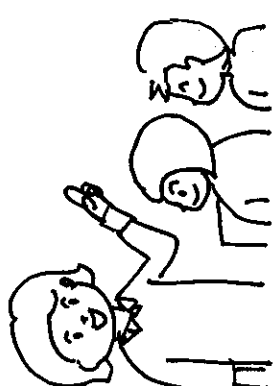


1学期後半も、元気にがんばっていますね。
9月には、ミニうどんとかいももあります。

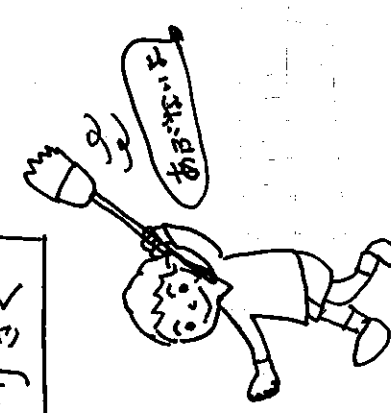
たのしみですね。
9月テーマは **ケガをよぼうしよう!** ですよ。

ケガをふせぐには、どうしたらいいのかな？
ふしきをつけるだけで、ふせぐことができるよ

1. 先生やおうちの人の はなしを しっかりきく



ルールや やくそくを まもる ことは、ケガを ふせぐことに つまがります。



2. きそく 楽しい 生活を する



きそく 楽しい 生活は、 体をよくします。 おふるは、1日 の 体のつかれをとります。 また、あしたも がんばろうー!

3. こころとじかんにはゆとりをもつ



こころがあせっていると、 はってこころんでしまったり、 ぶつかってしまったり、ぎけんなもの にきがつかなくなったり...してしまいます。

ケガのできる?!
ケガのできる?!

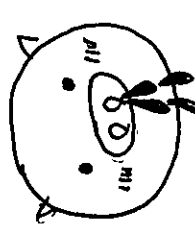
Q. クイズ 1



うんどうじょうでころんで すりすかす!! 石だけじゃなく、 どうしたらいいかな?

- ① いそいで、ほけんしつへ行く。
- ② 水道のそばで、石をあらいながしてから、ほけんしつへ行く。
- ③ 石がつかないように、しょうどくをやる。

Q. クイズ 2

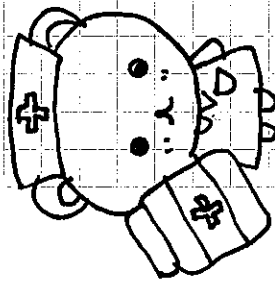


- ① はなちがでちせった!! どうする?
- ② うんをむいて、くびのくろをトントンたたく。
- ③ はってほけんしつにいく。
- ④ かおをすしし、下にむけてすわり、はなをつむぐ。

Q. クイズ 3



- ① うんどうしていたら、くつひもがほだけそう。どうする?
- ② あしにぴったりするように、しっかりむすぶ。
- ③ ゆるくむすぶ。
- ④ めんどうなので、そのまま。

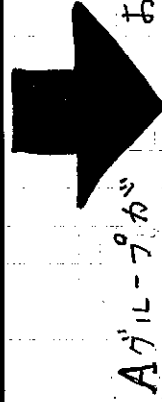


あなたのけがのげんいんは？

じぶんのこうどうをふりかえって、チェックしてみよう！
あてはまるものがおおいのが、あなたへのけがのげんいんかも...

Aグループ

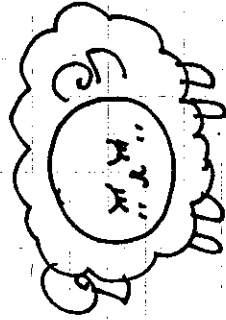
- よる、10じをすぎてから、ねるこ
がおおい。
- あさ、おきるのがきつい。
- じかんがなくて、あさごはんをたべ
ないひがある。
- からだがおもくかんじる。



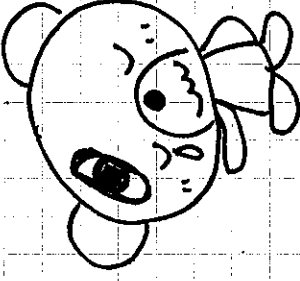
Aグループが おおかったひとは...

すいみんぶこそく

すいみんぶこそくは、^{たいりく}体力でいか、うんどうの、
のうりよくていか、のげんいんになります。
しっかりねむって、つかれをとりますよ。



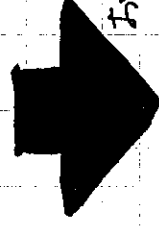
あさごはんを、からだの
スイッチを入れて、
がんばりましょう！



Aグループ、Bグループ、Cグループ
それぞれチェックしてみよう！
どのグループにチェックがおおかった？

Cグループ

- うんどうちゅうに、あしをつることがある
- うんどうしにあと、よく、きんにつくう
くなる。
- うんどうしにあと、かたやひじが
いたくなることがある。
- つめがながい



Cグループが おおかったひとは...

じゅんびぶこそく

じゅんびうんどうは、からだのどのぶぶんを
つかっているかをいましてうごかすことで
こうかがあがります。



しっかりじゅんびうんどうを
しましょう。また、ツメ
もみじかくさるうね！