



平成30年9月3日

大内西小学校

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？夏休みに、ねる時間が遅くなってしまった人は、早ね早おきをして、学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。2学期は、運動会や自然教室など楽しみなことがたくさんありますね。まだまだ暑い日が続いています。熱中症に十分注意して、元気にすごしましょう



3日 (月) 環境衛生検査 安全点検
5日 (水) 身体計測 【1・2・3年】
6日 (木) 身体計測 【4・5・6年】

6日 (木) 避難訓練 (地震)
15日 (土) 秋季大運動会
25日 (火) ~ 28日 (金) 自然教室 【3・4・6年】

テレビやゲーム、スマホのやりすぎ注意！家族でルールをつくろう！

早ね、早おき、大丈夫？

生活のリズムをとりもどそう

おやつの食べすぎに注意しよう！

朝ごはん、毎日しっかり食べているかな？

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない
今日から30分早く、布団に入ってみよう。

夏バテで、食欲ダウン！
しっかり休んで食べられるものから、少しずつ食べよう。

このごろ便秘がち…
朝ごはんの後にトイレに行く時間をつくろう。

夜、なかなか眠れない
寝る前のテレビやゲーム、スマホをやめよう。

運動会の練習にむけて…

①水分をこまめにとる！
9月に入りましたが、まだ暑い日は続いています。熱中症にならないように、こまめに水分をとみましょう。体の具合がおかしいときは、早めに近くの先生にいいましょう。

②汗のしまつをする！
汗ふきタオルやハンカチ、もっていますか？運動が終わったら、汗をふきましょう。汗でぬれた服は体を冷やすので、予備の体育着など、着がえを用意しましょう。

③つめをみじかくきる！
長いつめは、よごれがたまりやすく、自分や友だちにけがをさせてしまうこともあります。みじかくきりましょう！



もおかつ子 ほけんつうしん を配付しました。

今回もほけんだよりとあわせて、「もおかつ子 ほけんつうしん」を配りました。メディアとの関わり方について、ご家庭で考えるきっかけになればと思います。

それにあわせて、ほけんつうしんについてのアンケートを配付いたしました。今後の取り組みの参考にいたしますので、御感想や御意見をお聞かせください。提出については、9月10日（月）までに、担任までお願いいたします。

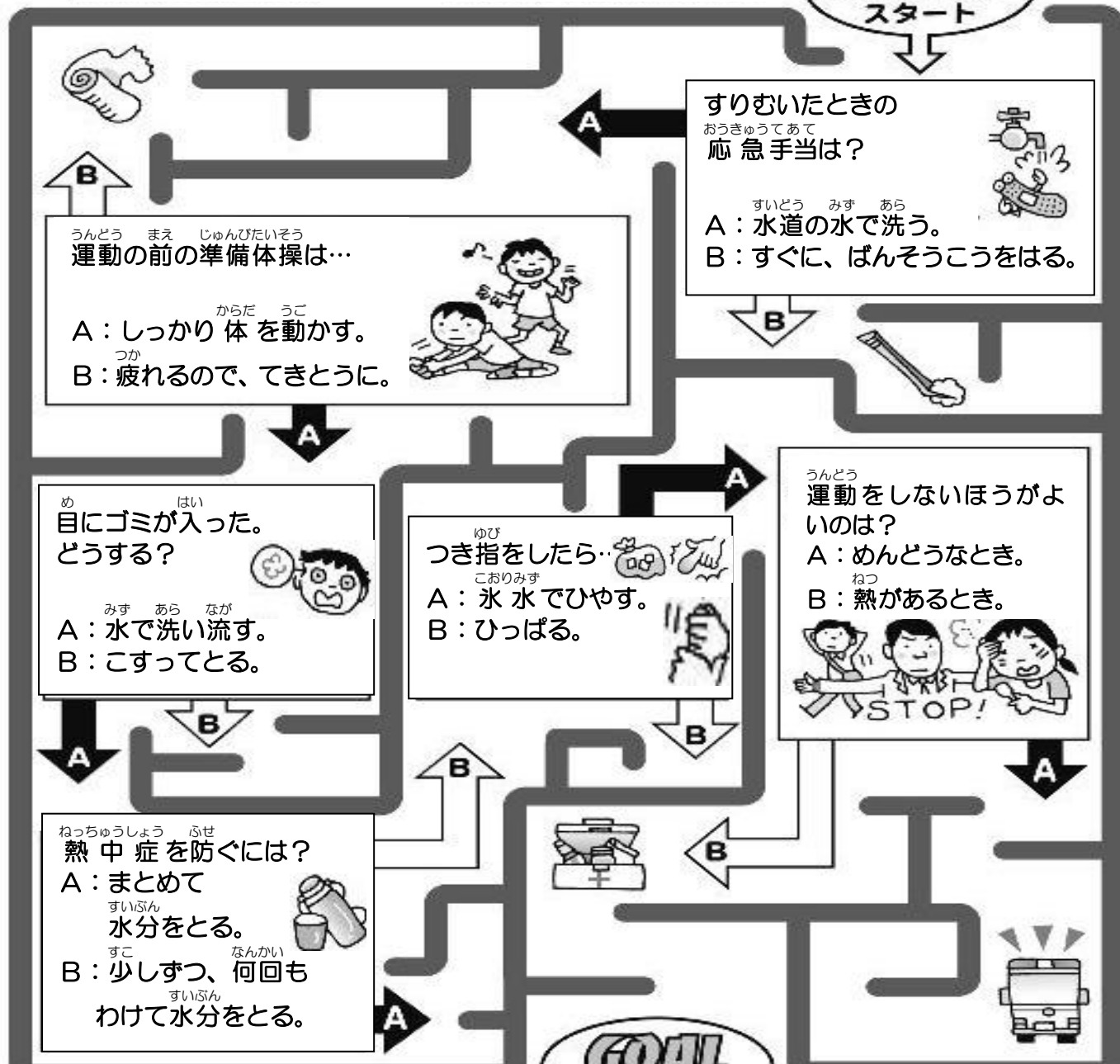
また今まで配付いたしました、ほけんつうしんについては、大内西小学校のホームページの保健室のページにも掲載しております。

めいろ 迷路でチャレンジ！！

おうきゅうて あて よ ほう 応急手当・けがの予防クイズ

ただ 正しい答えを選ぶと
早くゴールできるよ。

START
スタート



まちがえたところは、みなお
見直しておきましょう！