

がっき はじ

2学期が始まりました!



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

今年の夏休みは、どんな夏休みでしたか?

9月に入り秋になったとはいえ、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。

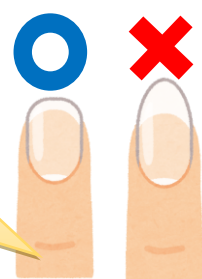
生活リズムを早く学校モードにもどして、体調をくずさず元気に学校生活を送れるようにしましょう。

9月の保健目標『みだしなみをととのえよう』

洗った手、何でふく?



みなさん、手洗いはしっかりできていることと思いますが、洗ったあとの手はどうしていますか?まさか、手を振って水をとばす・服でふく・ぬれた手で髪の毛を整える…なんてことはしていませんよね?清潔なハンカチやタオルを持ち歩き、しっかり手をふきましょう。



「歯をみがく」「爪を切る」「体・顔・髪や衣服を清潔にする」など、身だしなみを整えると、自分も周りの人も気持ちよく過ごすことができます。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

☆定期健康診断で「受診のお知らせ」をもらい夏休みに病院へ行った人

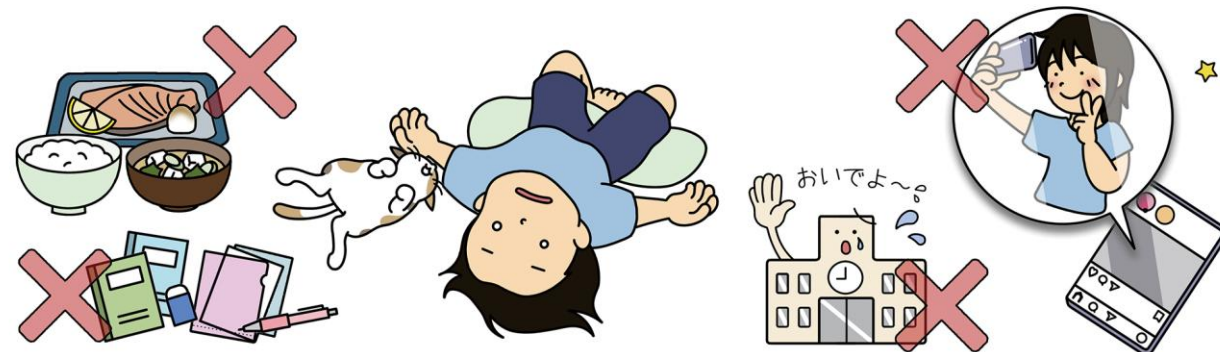
☆夏休み前に学校でケガをして病院へ行った人

などなど…保健室に提出する書類がおうちで眠っている人はいませんか?遅くなっても、去年の物でも大丈夫ですので、書類の提出お待ちしております。(スポーツ振興センターの書類はケガしてから2年以内まででしたら有効です。)

9月のほけんぎょうじ

日・曜日	ほけん行事	おねがい
2(水)	発育測定 (1・2年)	★体育着で行います。
3(木)	〃 (3・4年)	★かみの毛を結ぶときは、身長を測りにくい髪型は避けてください。
4(金)	〃 (5・6年)	
7(月)	〃 (なかよし)	
10(木)	臨時歯科健診 (な・4・5・6年)	★朝、ていねいに歯みがきをしましょう。
15(火)	臨時歯科健診 (欠・1・2・3年)	★朝、ていねいに歯みがきをしましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる

