

ほけんだより 9月

令和5年9月1日発行
神石高原町立油木小学校 保健室

楽しみだった夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期です。夏休みはどのように過ごしていましたか？2学期にはたくさんの行事が待っています。

2学期のはじめは、お休みモードから学校モードに急に変えることが難しいですね。また生活リズムチェックを行うので自分の目標を決めて、前回よりたくさん〇が付くようにがんばりましょう！

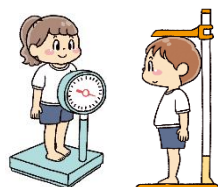


けがをしたときに、どのように手当すればよいか知っていますか？
学校でよくあるけがの手当を紹介しします。
覚えておきましょう！



身体測定の予定

9月4日(月): 1年生, 2年生
9月5日(火): 3年生, 4年生
9月6日(水): 5年生, 6年生



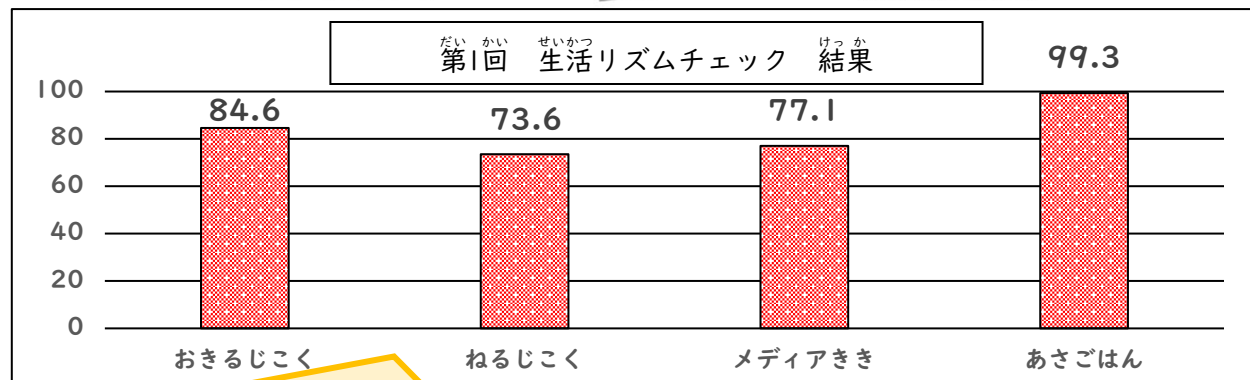
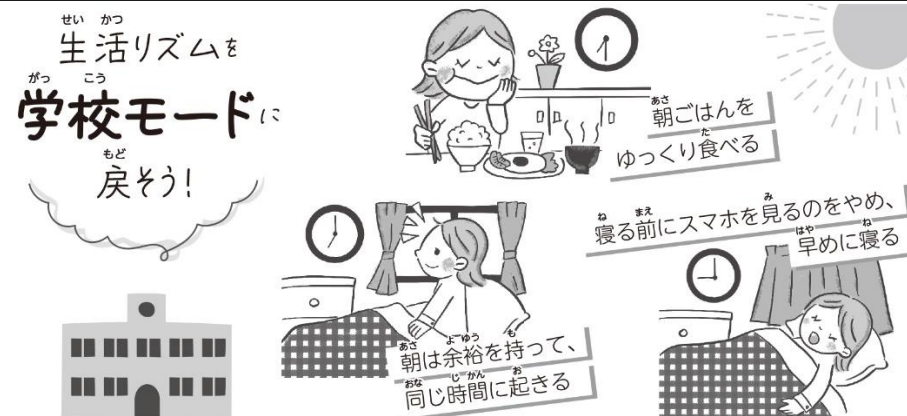
※予定が変更になることがあります。また連絡帳で確認してください。

第2回 生活リズムチェックを行います！

夏休みで生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか？このチェックで、正しい生活リズムにしましょう！

生活リズムを正して、2学期も元気に過ごしましょう☆

カードを配る日：9月4日(月) 配られたらすぐ目標時間を決めよう！
チェックする日：9月5日(火)～9月11日(月) 最後のコメントも忘れずに！
提出する日：9月12日(火)



起きる時間を早くすればゆっくりできるから次からは起きる時間を早くする。

できたところもあったけど、守れなかったところもあった。次はがんばりたいと思った。

メディア機器を使う時間を守ろうと思いました。

ねむかったけどおきた。

メディアききのじかんをしっかりみてこうどうをする。

これからはやおきをしたい。

いいコメントがたくさんありました！

今回は前回よりも〇がたくさんついているのを期待しています。