



令和8年9月1日
中央小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けがにちゅうい
注意して
げんき うんどう
元気に運動しよう

なつやす お がっき はし げんき からだ こころ がっき がんば なつやす
夏休みが終わり、2学期が始まりました。元気な体と心で、2学期を頑張るために、夏休み
モードの生活から、学校モードの生活に、少しずつ戻していきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。はやね はやお あさ すいぶんほきゅう わす
まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんにプラスして、水分補給も忘れずに！

しんたいそくてい
★身体測定があります

みっか もく ねん ねん
3日（木）…5年・6年
よっか きん ねん ねん
4日（金）…3年・4年
なの か げつ ねん ねん
7日（月）…1年・2年

- たいそうふく わす
・ 体操服を忘れずに。
- しんちょうけい あ
・ 身長計に当たるヘアアレンジ・
ヘアアクセサリは避ける。



けっか がつちゅう こじんじょうほう ほ こ はいふよてい
＊結果は、9月 中に、個人 情報 保護ファイルに入れて配付予定です。
けっか かてい ほかん ねが へんぎゃく ねが
結果はご家庭で保管をお願いします。ファイルは 返 却 をお願いします。

このあとどうなる？ あんぜん 安全 にすごすには？



このあとどうなる？

どうしたらよいかな？



このあとどうなる？

どうしたらよいかな？



このあとどうなる？

どうしたらよいかな？

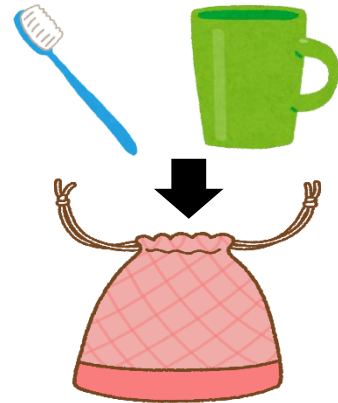


きゅうしょくご は
給食後は歯みがきをしよう！



じゅんび
準備するもの

- ① 歯^はブラシ
- ② コップ（プラスチックのもの）
- ③ 歯^はブラシとコップを入れる^い袋^{ふくろ}



※清潔^{せいけつ}を保^{たも}てるように、毎日^{まいにち}持ち帰^もり、おうちで
きれいに^{あら}洗^{あら}いましょう。

★歯^はみがきの方法・ルール★ ～感染^{かんせん}とケガ^{けが}に気^きをつけよう～

- ① つばが友達^{ともだち}の顔^{かお}に飛^とばないように座^{すわ}る
- ② 水^{みず}はコップに半^{はん}分^{ぶん}入^いれる
- ③ 席^{せき}に座^{すわ}って、歯^はみがきをする
- ④ 席^{せき}に座^{すわ}ってうが^{うが}いをする。うが^{うが}いの水^{みず}はコップに吐^はき出^だす
- ⑤ コップの水^{みず}は、静^{しず}かに水^{すい}道^{どう}に流^{なが}す
- ⑥ コップと歯^はブラシをゆすぐ

してはいけないこと

・おしゃべり ・動^{うご}き回^{まわ}る

