



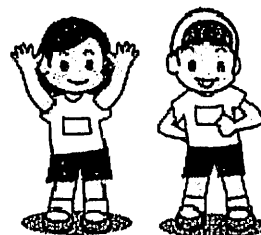
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。48名休むことなく、良いスタートがきれました。

夏休み中に家族で旅行やキャンプに出かけたり、映画をみに行ったりと、楽しい思い出がたくさんできたようです。「楽しかった」との声をたくさん聞くことができました。大きなけがや病気をしないで生活できたこと、とてもうれしく思います。

2学期が始まって、子どもたちは元気に学校生活を送っていますが、疲れのみられる人もいます。まだまだ残暑が厳しいです。学期のはじめから体調をくずさないように、十分に睡眠をとり「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健目標

☆じょうぶな身体をつくろう
☆けがを防ごう



2学期は、陸上競技交歓会やマラソン大会などがあります。大会に向けて、5・6年生の練習が始まりました。登校後、がんばって校庭を走っている姿も多くみかけます。運動をたくさんし、バランスの良い食事をし、睡眠をたっぷりとり、じょうぶな心と体をつくりましょう。

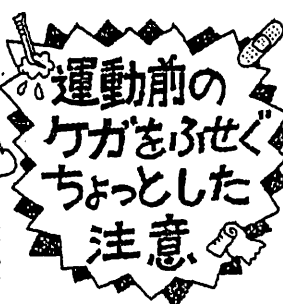
運動の前や後は、準備運動やストレッチなどをして、けがの予防に努めましょう。



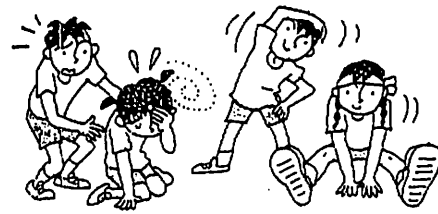
ガラス・石など
あぶないものはひろう



くつのひもは
きちんと結ぶ



手・足のつめを
きちんと切る



からだの調子が悪い
ときは、無理をしない

準備運動を
じょうぶに