

ほけんだより



平成23年 9月 7日

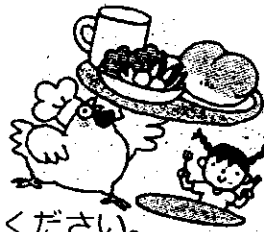
No.4

戸塚第一小学校

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります

しっかり食べて、たっぷりねむりましょう。

しっかり食べる



朝ごはんをしっかり食べて、登校してください。

手、足のつめは

午前中、からだを動かしてエネルギーは、朝ごはんです。

みじかく切って

朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給しないと、からだ

ありますか？

も目ざめません。睡眠不足の時と同じ状態で、けがをしやすい

からだになっているのです。

たっぷりねむる



髪の毛の長い人は、結んでおきましょう。

睡眠がたりないと、脳の働きが悪くなります。

足にあった靴をはきましょう。

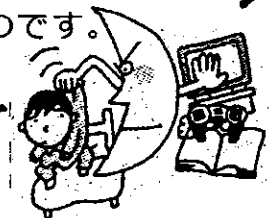
からだもよく動きません。集中力も足りません。

けがをしやすいからだになっているのです。

保護者のみなさまへ

十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりって登校できるよう

ご協力お願いします。

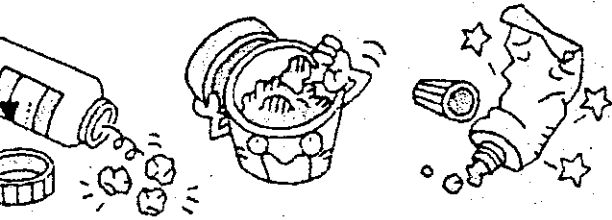


きゅうきゅう ひ

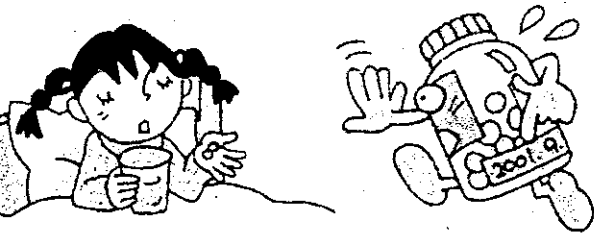
9月9日は救急の日

ある救急箱をチェックしてみましょう！

かたちが変わっていませんか？



れていませんか？



がわからない薬はありませんか？



箱の中

可を入れておこうかな？

- 絆創膏
- 消毒薬
- きず薬
- 包帯
- ガーゼ
- はさみ
- 体温計
- 綿棒
- 目薬

薬はまちがった使い方をする^ととっても危険です。
 使うときは、家の人に相談。

のみ薬には特に注意が必要です。
 子供が勝手に飲むのもダメ。

「前に病院でもらった薬だけど
 症状がにてるから飲んでおこう」
 このように
 勝手な判断で飲むのも危険。

必要なものは、家庭によって

少しずつちがいます。

1年に1度は点検しましょう。