



ほけんだより



2013.9.20



うんどうかい
運動会のれんしゅうが、つづいています。

まいにち げんき からだを うご
毎日、元気に体を動かさせていますか？

こんなこそ、生活のリズムをととのえて、
よるはいつもより早めにねて、つかれをすっ
きりとることが大切です。

「おなじ時刻にねる・おきる」ができているか、
たしかめてみてください。



朝、眠くて起きるのがつらい。パツと目がさめない。



朝ごはんが食べたくない。



なにをするにもやる気がでない。



なんでもめんどくさい。



からだがだるくて、すぐに座りたくなる。

からだ 体 と ところの 調子

チェック!

(あてはまるものに○印をつけよう)



夜になると元気になる。



ちょっとからだを動かすだけで気持ち悪くなる。



エアコンをつけて寝ている。



のどがかわいたらジュースを飲んでいる。



大きな声であいさつができない。

○が7~10個

夏休みのままかもケガやびょうきがないようみなおそう

○が4~6個

つかれがたまってきたているみたい。ムリせずしっかり休もう

○が1~3個

いまのところだいじょうぶ。ゆだんせずにごすしていこう!

○が0個!

リズムはバッチリ! このまましっかりつけていこう!



あつ
暑さに、まけないために…

まいにち
毎日じぶんでチェックしているかな？

- すいとうはもってきている？
- タオルはもってきている？
- たいそうふくやぼうしは、ある？



いつもよりたくさん体を動かします。
そのため、^き気をつけてすごさないと、ケガをしやすくなります。

じぶんも、^{とも}友だちもケガをしないためにも、つぎの4つをいつも^き気をつけてみましょう。

① つい、いそいだり、あわてたりすることが多い？

はい ・ いいえ

② ^{れんしゅうちゅう}練習中も、^{とも}ついでちとぶざけてしまう？

はい ・ いいえ



③ せんせいが、はなしているとき、ほんやりしてしまう？

はい ・ いいえ



④ ^{れんしゅう}練習だからと、ちからをぬくことがある？

はい ・ いいえ

1つでも「はい」に○がついたら、ケガをしやすくなっているかも。じぶんだけでなく、あいてのことも^{かんが}考えながら、いつでもしっかりできるといいですね。