



ほけんだよ!

令和3年9月1日
練馬区立大泉西小学校
校長 岩切 洋一
養護教諭 村松 優理

なが なつやす お がつき なつやす ちゅう おお け が びょうき あつ
長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。夏休み中、大きな怪我や病気はしませんでしたか?暑

ひ つづ いていますので、学校ははじまりましたが『お休みモード』の人もいるかもしれません。少しずつ

『学校モード』に切り替えていきましょう。学校モードに切り替えるポイントは『早ね・早起き・朝ご飯』です。



ほけんもくひょう
保健目標

- 規則正しい生活をしよう。
- けがに気を付けよう。

あれ?
けんき で
どうして元気が出ないのかな...?




クラクラしているのは、熱中症のサインかも。9月もまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給と休けいをしましょう。



朝ごはんは1日のパワーのもと! 少しでも良いので、食べるようにしましょう。ヨーグルトなどの食べやすいものでも良いですよ。