



令和4年9月5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

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。みなさんは夏休み、元気にすごせましたでしょうか。新型

コロナウイルス感染症が流行して、外で思うように遊べなかった人もいるかもしれませんね。

少しずつ、夏休み気分から学校モードへ切り替えていきましょう。切り替えるためには、よい生活

リズムが大切です。よい生活リズムとは『はやね』、『はやおき』、『朝ごはん』です。『早く寝る』と

『早起き』ができます。『朝ごはん』を食べると体に朝が来たことを知らせてくれます。よい生活リ

ズムで2学期も元気にすごしましょう。

## こんげつ けんもくひょう 今月の保健目標



きそくただ せいかつ  
 ・規則正しい生活をしよう  
 き  
 ・けがに気をつけよう



気をつけて!

ケガするかも!?



ポイントは…!

- ものを正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える



みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故がおきてしまうこともあります。

どうすればケガを防げるか考えてみましょう。