

# ほけんだよ!



NO.5  
令和5年9月4日  
大泉町立西小学校

2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。朝から体調が悪いとほけんしつに来室している人もいますので、生活リズムを見直し元気に学校に登校できるようにしましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る

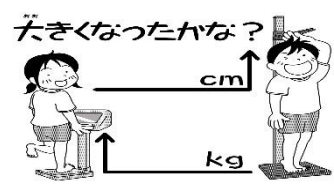


## 内科検診

9月6日 (水)	3年生
12日 (火)	2年生
15日 (金)	4年生
19日 (火)	6年生
20日 (水)	5年生
10月18日 (水)	1年生

## 発育測定

9月13日 (水)	4年生
10月4日 (水)	1・2・3年生
10月6日 (金)	5・6年生



9月9日は  
救急の日

汗が  
をしやすいのは  
こんなとき!?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて  
見られるように、余裕を  
持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」  
と考えて、いつも以上に  
安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている  
と注意力が落ちてしま  
よ。睡眠はしっかりと。