

平成29年 9月 4日

ほけんだより

9月号

No. 7

文京区立金富小学校

養護教諭 今堀 佳子

しんがっき はし
新学期が始まりました。

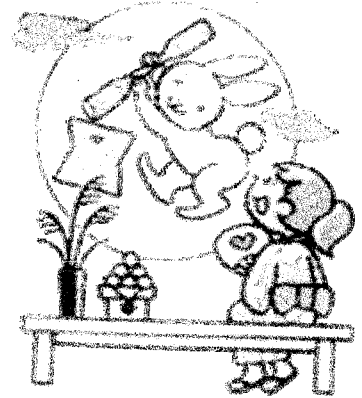
なつやす
夏休みはいかがでしたか？ 海・山・プール…

いろいろな経験ができたことでしょう。

この経験を活かして、二学期もがんばりましょう！！

《9月9日は救急の日》

きかい はこ なかみ ちえっく
◎この機会に救急箱の中身をチェックしよう！



薬・器具・衛生材料…
それぞれの使い方についても確認しておきましょう



《けがを防ぐ！3つの「しっかり」》

① しっかり睡眠

ね ぐ
寝ている間に体を成長
させたり、疲れを回復
させたりします。

② しっかり食事をとる

バランスの良い食事で
さまざまな栄養が体を
つくり、エネルギー補
給され、集中力も高めます。

③ しっかりほぐす

運動後のストレッチ
や入浴で筋肉をほぐ
すことで疲れがたま
りにくくなります。

