

ほけんだより



9月の保健目標：生活リズムを整えよう

9月

No.1

令和2年9月2日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

まだ暑い日が続いています。外遊びや運動の後に体調をくずす人が増えています。
早寝・早起き・朝ごはんで体調を整え、運動の前後にはしっかりと水分をとるようにしましょう。

けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

今月は運動会があります。体調を整えて、けがに気をつけて練習をがんばりましょう。
本番で実力を発揮できるよう、応援しています！



9月の健康診断

- | | |
|--------|------------|
| 1日(火) | 6年視力検査 |
| 2日(水) | 4・5年視力検査 |
| 3日(木) | 1・2・3年歯科検診 |
| 4日(金) | 3年視力検査 |
| 7日(月) | 2年視力検査 |
| 8日(火) | 1年視力検査 |
| 9日(水) | 眼科検診(全学年) |
| 10日(木) | 4・5・6年歯科検診 |

歯科検診



朝、しっかりと
歯みがきしてきましょう！

視力検査



めがねをもっている人は
わすれずにもってきましょう！

眼科検診



朝、顔を洗ってきましょう！
前髪をとめましょう！