

すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2026. 9. 1
藤沢小ほけんしつ

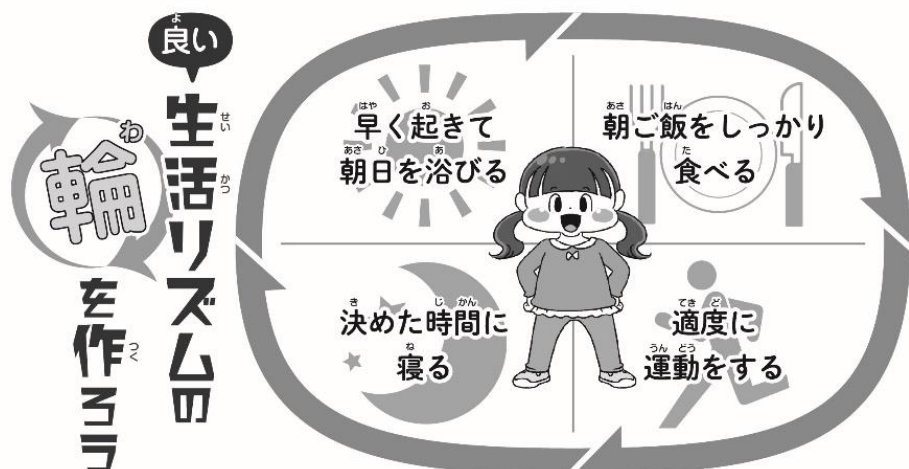
2学期がはじまりました。なつやすみ、元気にすごせましたか？
まだまだ、あつい日がつづきます。「ねっちゅうしょう」にならないために

*まいにち、あさごはんをたべてくる

*きまったじかんにねて、おきる。(よふかししない)

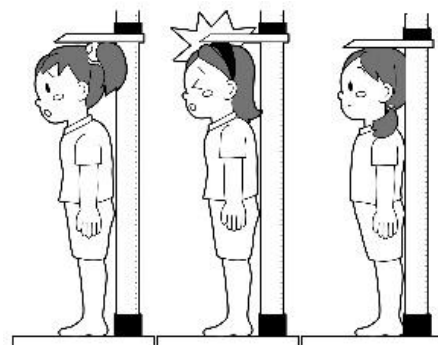
*のどがかわいていなくても「水分」をとる

など、かんたんですが、だいじなことをやってみましょう



今月のよてい

2日(水) 1時間目～全学年の身長と体重をはかります。髪型にきをつけてください⇒



25日(金) 13:30～6年生修学旅行前検診



こんなときはどうする？⇒

きゅうきゅうしょう 救急処置は「**しっかり**」が大事！



気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく 集中力が下がり
ちゅうい 注意が散るため

慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい 失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ 動きが乱れるため

急いでいる



しゅうい ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん 不十分になるため

きをつければ、ケガはふせぐことができます。“やすみじかん”や“じゅぎょうちゅう”にケガをしたら「じぶんでできること」をして「たんにんの先生」におはなししてから「ほけんしつ」へきてください