はっぴーすまいる





令和２年９月号
大東小学校　ほけんだより

いつもより短い夏休みが終わり、いつもより少し早く２学期が始まりました。夏休みは元気にすごしていましたか？まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策と、感染症対策を心がけて、笑顔いっぱいで２学期をすごしたいですね。そのためには・・・

休みモードから学校モードへ　朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる

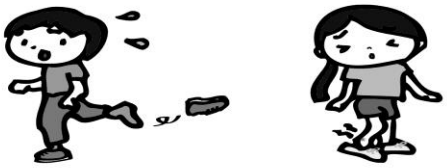


睡眠時間は大事夜は早く寝る

最近、ろうかを歩いているみなさんの様子を見ていると・・・上ぐつのかかとをふんで歩いている人や、「きつい」と言っている人などを見かけます。足は体を支える大事なところです。ケガにもつながるので、足に合ったくつをはくようにしましょう。

あしをいためるかも？くつのはきかた

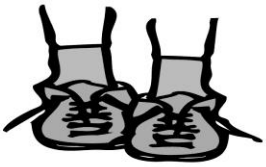
ゆるすぎる／きつすぎる



かかとをつぶしている



ひもやテープをゆるめている



こわれたままはいている



7日から「元気っ子週間」を始めます！

毎日、暑い日が続いていましたが、みなさん、どんな夏休みをすごしていましたか？いつもより早いスタートの２学期、まだまだ暑い２学期を元気で笑顔いっぱいにすごしていくためには、どうしていくとよいでしょうか。「元気っ子週間」で自分の生活をチェックしながら、だんだんと学校の生活リズムに戻していきましょう。

体がだるかったり、ごはんを食べたくなくなったり、眠れなかったりしたら、きちんとおうちの人に伝えて、ゆっくり体を休めるようにしてくださいね。

１年生は初めての「元気っ子週間」です。◎がたくさんつけられるといいですね。大東小学校で一番の元気っ子をめざしましょう！

こまめに手洗い！
＊ていねいに洗おう



覚えておこう！
＊寝た時間
＊起きた時間

忘れないで！
＊ハンカチ、ティッシュ
　マスク

★元気っ子週間テーマソング　「やろうか」

大東小学校保健委員会

「パプリカ」のメロディに合わせて

曲がりくねる背すじのばし
授業中はぺったん・ぴん・ぐう
遊び回り　走り回る
先生 呼んでいる

早ね早起き　朝ごはん　朝うんちに会いたい
見つけたのは　元気っ子
あ～　私もなれるかなぁ

やろうか　外からもどったら
手洗いうがい水分補給
やれるよ　ハンカチでふいたなら
かかと　ふまずに　教室もどろう

みんなで歌うことはできないけれど、歌詞を意識してみよう！

