



稲沢市立丸甲小学校

保健室

令和8年9月1日

もうしょび つづ なつやす おお びょうき がつき むか
猛暑日が続いた夏休みでしたが、大きな病気やけがもなく、2学期を迎えることができましたね。

べんきょう うんどう がんば いきご からだ きぶん なつ
勉強も運動も頑張ろうと意気込んでいるのに、体がだるい、気分がすっきりしないなど、夏の疲れが残っているかもしれません。夏の疲れから回復するために、「早寝・早起き・3度の食事」を心掛け、夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

9

がつ
月の
ほけんもくひょう
保健目標

けがを防ごう

気を付けて！

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいようぶそく
睡眠・栄養不足

な
慣れていない

イライラしている

いそ
急いでいる



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
注意が散るため



うご むり で
動きに無理が出て
失敗しやすいため



れいせい か
冷静さを欠き
動きが乱れるため



しゅうい ちゅうい
周囲への注意が
不十分になるため

しんたいそくてい しんちよう たいじゅう よてい
身体測定（身長・体重）の予定

が づ がつ ふつか すい
9月2日（水）：1・2・5・6年
み づ がつ ふつか すい
3日（木）：3・4年

も もの たいそうふく
持ち物：体操服

た しんちよう せいかく はか かみ け あたま うえ うし むす
その他：身長を正確に測るため、髪の毛を頭の上や後ろで結ばないようにしてください。



↑ ヒント 