

暑い暑さがようやく やわらぎ、過ごしやすくなりましたね。
秋口は、なつのつかれがでて体調をくずしやすいときです。体調の変化に注意して調子がわるい時は早めに保つようにしましょう。

こんなこと していませんか？



あさごはんぬき
むりなダイエット



よるいかし
すいみんぼそく



いたいののに
がまんする



体調がわるく
でも運動する

体調をくずすおそれがあります！

大ケガのきけんがあります！

保健室では... こんな話もよくききます。

「あさごはん？ いつもたべないよ。」
「きのうの夜は〇〇〇に行っておそかった。」

「体育は見学するけど、〇〇は行くよ。」
「昨日の試合でけがしたのでシップはって。」

原因をかんがえることで、病気やケガをいせぐことができます。健康管理をしっかりとしましょう。



おうちのかたへ=
この頃 体調をくずすお子さんがふえています。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムをととのえてあげましょう。

足にあたってつをえらびましょう

おしゃれなつや、かわいいつもいはいけれど、大切なのは足の大きさや形にあっているかどうかです。

- よこはば は きつくないですか？
- かかと は しっかり つつみこまれていますか？
- つまさき は ゆびがうごく よゆうがありますか？

