

ほけんだより9月号

ながれやましりつ
流山市立おおぐろの森小学校 ほけんしつ

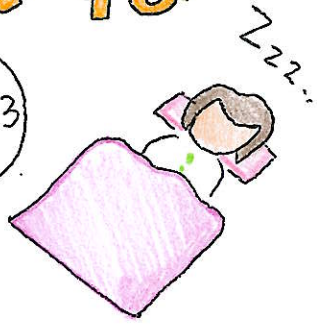
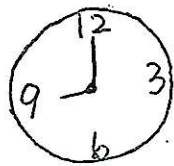
なつやすみが終わり2学期がスタートしました!

生活リズムの変化で体の不調が出やすい時期です。

体調管理に気をつけて、9月をのりきりしましょう!

生活リズムをととのえよう

はやね



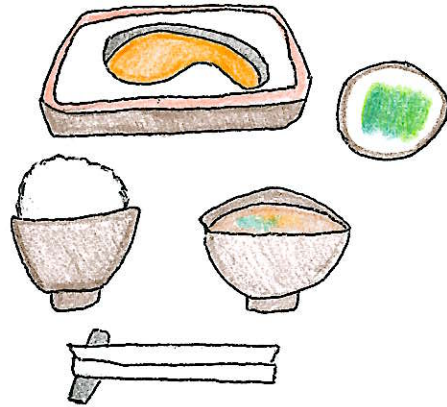
9~12じかん
ねると体に良い
とされています!

はやあき



おきてすぐに日光を
あびると体もあたたま
めざめます!

朝ごはん



特に主食(パン・ごはん)
は、1日のエネルギー
になる大切なものです!
バランスよく食べよう。

9月1日は防災の日

地震・津波などの災害は、いつ起こるかわかりません。

さいさんは、台風の被害も大きくなっています。

かくにんしてみよう!

☆ ひなんけいろ・地域のひなん場所
防災グッズをそろえる
家の中の身の回り方や家具の固定

おうちの人
はな
を
話
し
ま
え
う!

感染症について知ろう。今年には特に流行に注意!!



今年には特に沢山の種類の感染症が流行しています。
そのため、いつ、どこで感染症にかかるかわかりません。
感染症に気をつけて9月も元気に過ごしましょう!