

# ひだまり



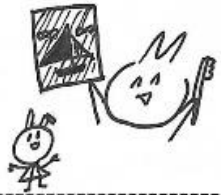
2021.9.3 NO.6  
千早小吹台小学校 保健室

## なつやす 夏休みの はみがきカレンダー

たくさんの人が1日2回、  
歯をみがけていました!

これから朝と夜はしっかり  
歯をみがきたいですね。

じぶんのかんそう  
毎月に歯をみがくと1日が  
スッキリはじめまた  
しっかり歯をみがけて  
よがたです!



じぶんのかんそう  
はみがきをして毎日  
スッキリはスッキリした  
よがたです!

うんどうかい れんしゅう が はじまります



## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



うんどう まえ あと  
運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



しょくじ すいみん  
食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



つかいすぎ しょうこうぐん  
使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持つ

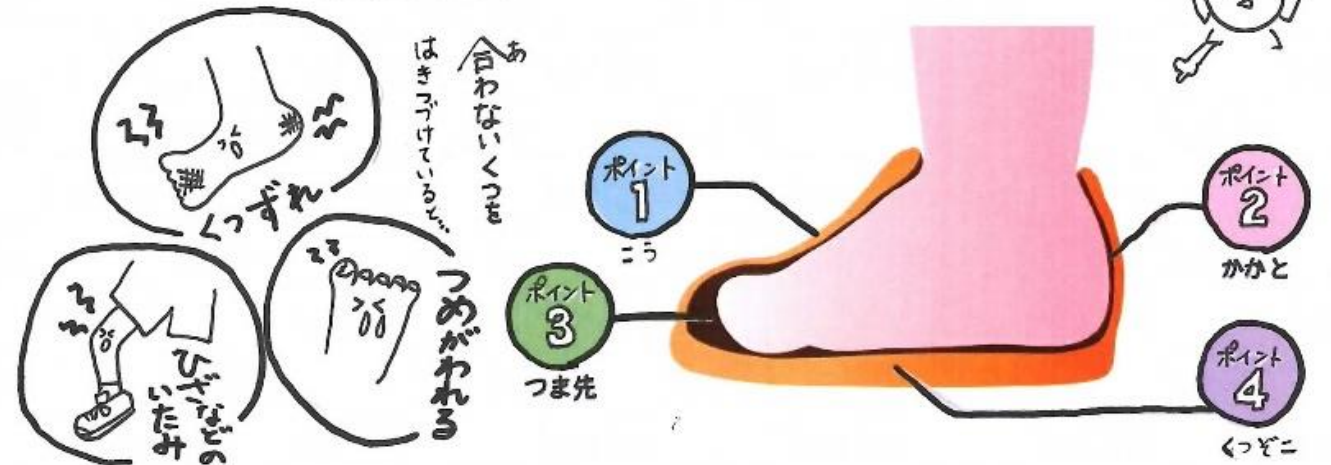


## けんこうしんたん 健康診断のスケジュール

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	備考
にょうけんさ 尿検査	一次:10/19(火) 二次:11/2(火)					予備日:11/12(金)	10/18(月)に 容器配布
しゅうがく りょこう 修学旅行前健診						9/28(火) 13:00~	体操服持参



その **くつ** 足にぴったり合ってる?



①こう	ひもやベルトで調整できる しっかりしめているかな?	
②かかと	足をしっかりと支えている。かたすぎ、やわらかすぎはNG。 かかとはつぶさないではいっているかな?	
③つま先	少しゆとりがあり、指を全部動かせる 指はグーパーうごかせているかな?	
④くつぞこ	足の動きに合わせて曲がる 厚さはちょうどいいかな?	

自分の足に合ったくつをはくと、  
早く走れるようになるよ!  
運動会当日は  
はきなれたくつで!

