

ほけんだより 9月号

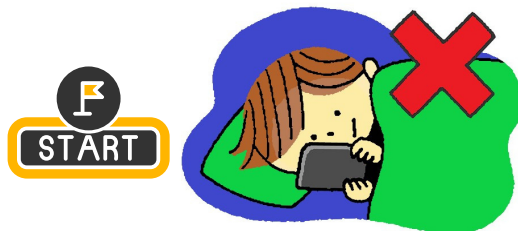
新篠津村立新篠津小学校

R7.9

せい かつしゅう かん

生活習慣、みだれていませんか？

夏休みが終わってしばらくたちましたが、体は学校モードに切りかわりましたか？朝が眠くてつらい、朝ごはんが食べられない、ついついスマホを使いすぎたりゲームをしすぎたりしてしまう人はいませんか？そんなみなさんは、まず今日の夜に『寝る前にスマホやタブレット(ゲームも)を使わないようにする』から始めてみましょう！



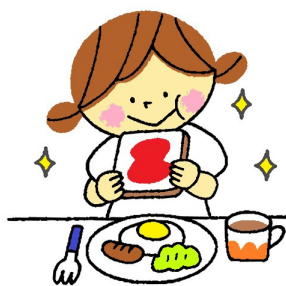
ね まえ
寝る前にスマホやタブレットを
つか
使わないようにする



ひる ま すこ あせ
昼間、少し汗ばむくらいの
てきど うんどう
適度な運動をしておく



はや お あさ ひ
早起きして朝日をあびる



ちようしよく ほじゆう
朝食をたべてエネルギー補給



どこにあるか知っていますか？

AEDとは、自動体外式除細動器のことで、心臓が止まってしまった時に電気で刺激して、心臓がまた動くようにする機械のことです。正しく使えばだれが使ってもいい機械です。

学校には職員室にあります。村の中には他にも、自治センターや郵便局、役場にもあります。

AEDのある場所を
おぼえておこう！



こんげつ 今月のまちがいさがし

みぎ ひだり え ちが ぜんぶ み
右と左の絵で違うところが7つあります。全部見つけられるかな？



こんげつ 今月のけいじばん

こんげつ せいかつ なか たいせつ かくにん
今月のけいじばんは、生活の中で大切なポイントを確認するものです。
ほけんだよりのおもて ことば い
ほけんだよりの表にもヒントがあるので、読んで□に言葉を入れてみてくだ
さいね。

