



R5. 9. 1  
玉野市立胸上小学校  
保健室

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

9月はいよいよ運動会の練習が始まります。元気に練習をのりきるためには、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活が大切です。

9月の保健目標：けがをしないようにしよう

**おねあげしょうちやれんじういーくじっし胸上小チャレンジウィークを実施します。**

この期間は胸上小学校だけで行います。夏休みモードから学校モードに生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

実施期間 9/4(月)～9/10(日)

提出日 9/11(月)

胸上小チャレンジカード 9月

( )年( )番 名前( )

がんばりたいこと:

できたところ、できなかったところを○×で記入しよう。

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	Oの数
①( )時( )分までに起きる。								
②起きた時の気分は？(1つえらんでぬる)								
③朝ごはんを食べる。								
④歯をみがく。(歯と歯の両方みがいて)								
⑤電子メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン)								
⑥( )時( )分までに寝る。								
⑦お手紙をやる。								

ふりかえりをしましょう。

おうちの人も一言お願いします。

活動は、全部で [ ] 回でした。

9月	1月	計

# もうすぐ運動会！

9月は運動会の練習が本格的になっていきます。安全に練習ができ、いい運動会になるといいですね。

自分だけでなく、反だちにけがをさせないように、手足のつめはきちんと切っておこう。

つかれをためないように夜は早くねよう。

朝ごはんをしっかりと食べよう。おなかがぺこぺこだとげんきがでないね！

すぼーつどりんく スポーツドリンクについて

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

すぼーつどりんく も スポーツドリンクを持ってきて もよいことになっています。

9月4日は身体測定です。制服で行います。

裏面は、とうじちゅうがっこう おねあげしょうがっこう ほこたてしょうがっこう 東見中学校・胸上小学校・鉾立小学校の とうどう 合同ほけんだよりです。