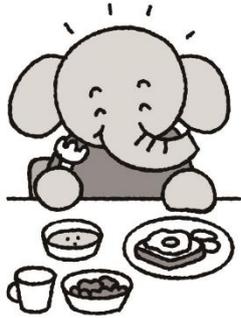


みさき小学校  
第5号  
R5.9.1

なが なつやす お  
長い夏休みが終わりました。これから始まる2学期は、行事がたくさんあって、いそがしくなりそうですね。みんなが活やくする姿を楽しみにしています。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、元気にがんばりましょう。



ちようしよく た  
しっかり朝食を食べよう



はや お はや お  
早寝早起きで十分な睡眠



うんどう からだ  
運動で体をうごかさう



き じかん はいべん  
決まった時間に排便

ほけんもくひよう  
9月の保健目標  
「けがをしない  
ようにしよう」

しんたいそくてい  
9月の身体測定

4日(月) 1・4・5・6年  
7日(木) 2・3年



## あなたのつめ のびていませんか？

つめがのびていると、割れたり、はがれたりして、けがをしやすくなります。また、あやまって周りの人をひっかいてしまうこともあります。



て のつめのながさは、手の平のほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどよいといわれています。1週間に一度、さわやかチェックを行って、つめの長さを確認していますが、つめが長かった人はわすれずに切るようにしましょう。足のつめもおわすれなく！



# 学校内にひそむ



# けが・事故のキケン

けがをして保健室に来た人から話を聞くと、「あわてていた」「ふざけていた」などが原因でけがしたのがあります。けがを100%防ぐことは難しいかもしれませんが、けがしやすい場所を知り、落ちついて行動すれば、けがを減らすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちや周りの人にもけがをさせないようにしたいですね。



⚠️ ろうかの曲がりかど



⚠️ かいだん



⚠️ 出入り口 (とびら)

## めざ 「目覚めすっきり！チャレンジ」について

7月、3～6年生を対象に「目覚めすっきり！チャレンジ」の取組を行いました。チャレンジカードから、一人一人のがんばっている様子や意識の変化を感じることができました。ただ、平日と休日の起きる時間がちがう人もまだまだ多くいるようです。

平日と休日の起きる時間が2時間以上ずれると、体内時計がみだれて、心と体の健康に悪い影響があると言われています。休日もできるだけ平日と同じ時間に起きるようにして、生活リズムを整えるようにしましょう。

9月にも「目覚めすっきり！チャレンジ」を行います。7月よりもポイントが増えるようにがんばりましょう！

