

# ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

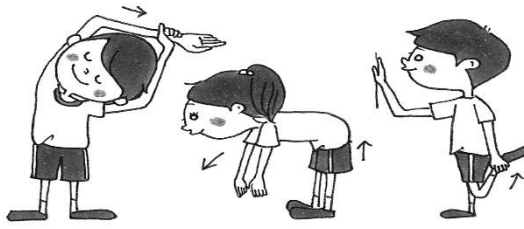
2020.9.1

NO.9

9月の保健目標  
すすんで  
運動し  
からだを  
きたえよう

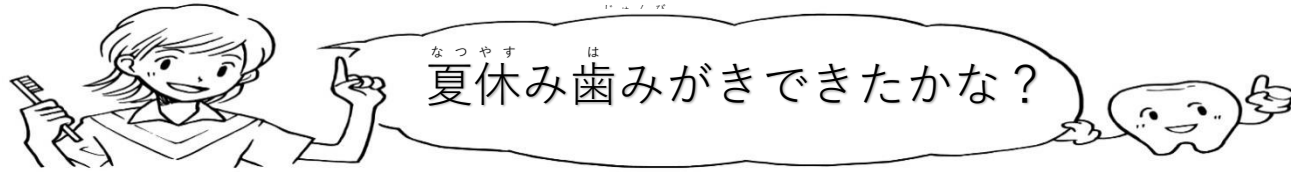


## 運動を始めるときは



## まず準備運動から

昼間は暑く、夕方を過ぎるとはだ寒く感じる日が増えてきました。脱いだり着たりしやすい服そうを心がけるといいですね。さて、9月4日には全校体育があります。体調を整えて、しっかり運動ができるよう



夏休みの歯みがきカレンダーで毎日3回できた人は30人いました。コメントを見ると今回初めてパーフェクトを達成した人、昼は液体歯みがきやお茶うがいをして工夫した人、中には歯間ブラシを使って細かいところまでみがけた人もいました。また、心配だったのが夜のみがき忘れです。寝ている時にはだ液が減り、そこで食べかすが残っていると一気にむし歯になりやすくなります。どんなに眠たくても寝る前の歯みがき習慣はつけましょう。おうちの方もはげましの言葉の声掛けや仕上げみがきありがとうございました。

## あしをいためるかも？ くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままはいている



↑ たまに、くつひもがほどけたまま歩いていたり、かかとをつぶしていたりする人がみられます。自分にあっていないくつは、けがのもとです。一度チェックして

## フェルン! けがのもと?!

暑さによる   
つかれはないですか?

朝ごはんを   
食べてきましたか?

服がゆるい /   
きつい感じは  
ないですか?

足のつめは   
のびて  
いませんか?

靴ひもは   
ほどけて  
いませんか?

手のつめは   
のびていませんか?