

張碓小学校 NO. 12 2023.9.21

^{あき} 秋ですね



すさばんすす 朝晩涼しくなってきました。日に日に天気予報の最高気温も下がってきています。

この時期、気温の差によって気がつかないうちに体にダメージを受けています。ゆっくりお 園宮につかってリラックスさせたり、草ぐ寝たりして、体を休ませることが大事です。

からだ うご とき **体を動かす時は・・**

スポーツの**!



●準備運動をする



すいぶんほきゅう ●水分補給をする



ぁし ぁ <つ **●足に合った靴をはく**



●つめを切る



●早く寝る



●早く起きる



●ごはんをしっかり食べる

学芸会へむけての練習や

準備が始まります。

体調をととのえて取り組 みましょう!





おしらせ

★1年生が受けます

9月26日(火) 10時45分~

いでんずけんさ 心電図検査があります

発旨1 **肄**生に渡したおたよりといっしょに読んでください。

ば しょ ほけんしつ 場 所 保健室

能 装 **上下分かれている服**

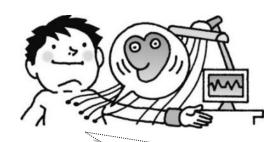
うえ 上の服をめくって検査するため、

ワンピースだと検査がしづらいかもしれません。

ぜんじつ 前日にすること

- ・からだを洗って清潔にしておきましょう。
- 睡眠不足を避け体調を整えておきましょう。

(学校のベッドに使い捨ての健診シートをつけます。)



痛くないので、安心して検査を受けてくださいね