



9がつのほけんもくひょう : けがをふせごう

2がっきがはじまりました。まだまだ、あつい日がつづいていますね。
これから、うんどうかいのれんしゅうもはじまります。
あつさにまけないで、けがをしないようにがんばりましょう。



けがをしたらどうする



まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう!



血でよごれたちりがみなどは
きれいなちりがみでつつんでから
すてましょう。

お友だちが血をみて
びっくりしないように
自分できちんと
しまつしましょう。



げんきのもとにあさごはん

あなたは、どっちかな?



よるねるじかんがおそ
いから、あさは、じかんが
ないし、しょくよくがないん
だ。
がっこうでもなんだか
げんきがでないよ。



はやねはやおきをし
て、あさごはんをしっかり
たべるよ!
げんきにうんどうかい
のれんしゅうをして、か
けっこで! ばんになるん
だ!

あさごはんは、ごぜんちゅうのエネルギー
げんです。えいようのあるものをしっかりとたべ
てきましょう。

* うらにはみがきカレンダーがあります。おうちでつかってみましょう。