

# 9月



# ほほえみ

H25.9. 10  
NO. 5  
富加小保健室



## 夏のつかれをとるには



2学期が始まり1週間が過ぎました。

生活のリズムはもどりましたか。なんだか体がだるい、やる気がでないという人はいませんか。起きる時刻、寝る時刻、食事の時刻を決めてリズムのある生活ができると、元気ややる気もでてきますよ。

しっかり  
すいみん  
睡眠



ゆつくりお風呂



バランスのよい  
しよくし  
食事



うんどうかい れんしゅう はじ

つぎ き

## 運動会の練習が始まっています！次のことに気をつけて！



★こまめに水分をとる



★すいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★手足のツメを短く切る



### 自分の足にあったくつとは、どなんくつ？

サイズはありますか？大きかったり小さかったりしませんか？

指が動かせる、余裕のあるものをえらびましょう。



かかとはしっかりしたものをえらびましょう。

かかとを、ふんでいませんか？

この部分がまがる物をえらびましょう。



# ここまででは自分でできる、けがの手当！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



小鼻をつまんで  
下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で  
冷やす

ひりひり痛い  
間は、冷やし続  
けてね。

※ケガがひどいときは先生かおうちの人に言ひましょう。



## アタマも体操!! パズル&クイズ

秋の夜長はクロスワードパズルに挑戦!

①から⑭にあてはまる言葉を考えて□に入れていきましょう。

A~Eのマスに文字を順番に並べて、下の文章の○に入れてください。

さて、なんと書いてあるでしょう?

ころんで、けがをしたときは、  
まず○○○○○



### ■ヨコのかぎ

- ①地図で見ると、日本の右にある大きな海。
- ⑥頭にはえている毛。
- ⑦ラーメンなどに入っている、うずまき模様の食べもの。
- ⑧みかんの仲間でお風呂に入れると、カゼやひび・あかぎれによいといわれるくだもの。
- ⑨おぞうになどに入っている、白い食べもの。お米から作る。
- ⑪船の帆を張るための柱。
- ⑬黒板の文字などを書きうつすもの。
- ⑭首から上の部分。

こたえ：〈タテのかぎ〉①たからもの・②いみ・③いはずま  
・④よる・⑤うとうと・⑩ちーず・⑫すぶた、  
〈ヨコのかぎ〉①たいへいよう・⑥かみ・⑦なると・  
⑧ゆず・⑨もち・⑪ますと・⑬の一と・⑭あたま

A~Eを順番に読むと「みずあらい」。

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| ① | ② |  | ③ | ④ | ⑤ |
|   |   |  |   | E |   |
| ⑥ |   |  |   | ① |   |
|   | A |  |   |   |   |
|   | D |  | ⑦ |   | B |
| ⑧ | ⑨ |  |   | ⑩ | ⑪ |
| ⑫ |   |  |   |   |   |
|   |   |  | ⑬ |   | C |

- タテのかぎ
- ①その人にとって、とても大切なもの。
- ②ケンタくんは、○○もなく笑った。
- ③雷のときに、カクカクと見える光。
- ④昼の反対。
- ⑤お父さんは眠そうに、○○○○○している。
- ⑩牛乳などを発酵させて、固めた食べもの。
- ⑫ぶた肉や野菜に甘酢あんをからめた中華料理。