



R7.8.25
九度山小
No.6

長^{なが}かった夏^{なつ}休み^{やすみ}が終^おわり、学^が校^{っこう}がはじまりましたね。
夏^{なつ}休み^{やすみ}明^あけは、休^{やす}み中^{ちゆう}の生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムから抜^ぬけ出^だせず
寝^ね不^ふ足^{そく}だつたり、何^{なん}となくボーッとしたりと、疲^{つか}れがた
ま^{たい}ち調^{ちよう}を崩^{くず}しやすくなります。いづ^きつもの規^き則^{そく}正^{ただ}しい
生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムを取^とり戻^{もど}せるよう、早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき・朝^{あさ}ごは^{はん}
んで元^{げん}氣^きにがんばりましょ！



8月の予定

8月28日（木）身体測定
（1年生、2年生、3年生、6年生）

29日（金）身体測定（4年生、5年生）

身体測定は夏用体操服で行います。
体操服をわすれないでくださいね。



「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？
実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩
みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、
お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、
周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないこと
でもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力
（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、
力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あな
たのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



生活リズム♪

あ い う え お

あ

朝日を浴びて、朝ごはん
でエネルギーチャージ！

い

いい笑顔で「おはよう」！
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん
晩ごはんの後、
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で
布団へダイブ！
今日もいい1日だったね

う・い・あ・お・え・う・い・あ・
う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う

う・い・あ・お・え・う・い・あ・
う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う



ケガに気をつけて!!

危険 予知 トレーニング
K Y T

チャレンジ!



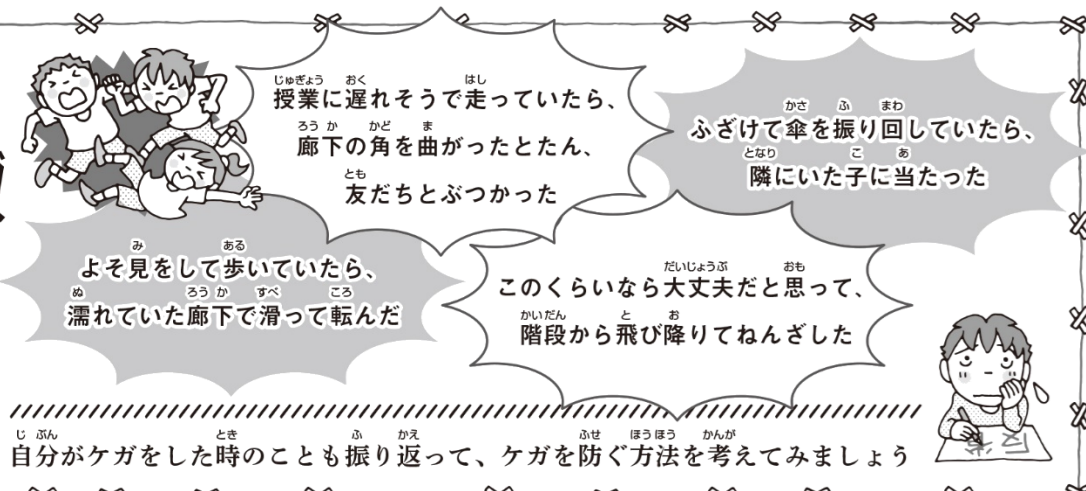
ケガが起こりそうな
ところはどこかな？
4つ探してみよう

キケン!かも...

- ✓ 階段から飛び降りようとしている
- ✓ 廊下を走っている
- ✓ 廊下がぬれている
- ✓ 大きな荷物を持っている

夏休みが終わり、元気な声が聞こえてくる毎日が戻ってきました。
元気なみなさんに会えてうれしいですが、たくさんの人が過ごす場所は事故も起こり
やすくなります。あなたの周りに危ないところはないですか？

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう