



第7号 令和5年9月11日 尾道市立御調西小学校 保健室 9月も学ばになり、少しずつ萩らしい気候になってきました。この時期は 動力と昼間の気温に差があるので、体調をくずしやすいです。しっかり寝て、 しっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

運動会が近づいています。残りの練習もがんばって、本番では全校70人の元気と笑顔を届けましょう!

うんどうかい **運動会にむけて**



こまめに 水分をとる



あせは タオルで ふく ' ^人



つめを 。 っ 切っておく



定に合った。 こくつをはく

^{営れずに} ウォームアップ 12 クールダウン



〉ウォームアップ

がた できんにく またた うこ できく できいさ がな とういさ ひら します。 可動域が広がり、パフォーマンスが ままって、ケガ予防にもなります。



〉クールダウン

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころからたと違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

み 5か そうだん ひと 身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと





こんなとき







余裕をもって、落ち着いて行動しよう。疲れているときは無理をしないこと。

\保護者なま/

覧情みずり、病院へ受診をしていただきありがとうございました。治療が終わりましたら、学校へお知らせください。 用紙がない場合は、連絡帳やメモ用紙などで大丈夫です。 よろしくお願いします。