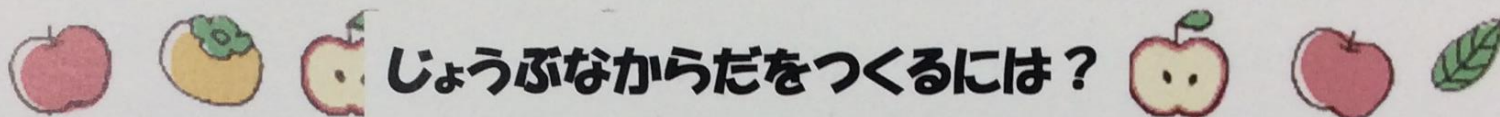


暑い8月が終わりましたが、まだ残暑は続いていますね。
運動会の練習も進み、暑さに負けず元気な声も聞こえてきます！
9月のほけんだよりは、養護実習の2名の先生が作成してくれました！元気のひみつがいっぱいです！



じょうぶなからだをつくるには？

しょくじ うんどう すいみん
☆ **食事・運動・睡眠**が大切です ☆

① 食事 秋の食材には栄養がたくさん！！バランスよくモリモリ食べよう！



きのこ
(ミネラル)



さつまいも
(炭水化物)



サンマ
(タンパク質)



くるみ
(脂質)



ぶどう
(ビタミン)

② 運動 運動会の練習をおうちの人にも見てもらおう！

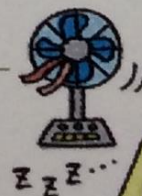


③ 睡眠

早寝早起きの習慣をつけよう！

夜は寒くなるから、布団をかけて寝ようね。

たくさん寝て、毎日元気に幼稚園に来てね！



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない





四校園合同避難訓練を

行いました！！

最初は非常放送に驚く子どもたちでしたが、じょうずにならんで、中学校校庭まで避難することができました。

防災クイズ

どうして机の下にもぐるの？

地震で建物が揺れると周りにある色々なものが倒れてきたり、落ちてきたりするかもしれません。固くて大きな机の下にもぐれば、みんなの体を守ることができます。



どうして防災頭巾をかぶるの？

みんなの頭を守るために防災頭巾があります。頭は考えたり体を動かさず働きをする場所です。その頭を守るために防災頭巾をかぶります。



どうして上ぐつをはいて避難するの？

地震でこわれたガラスなど危ないものが落ちているかもしれません。足にケガをすると逃げられなくなってしまうからです。

