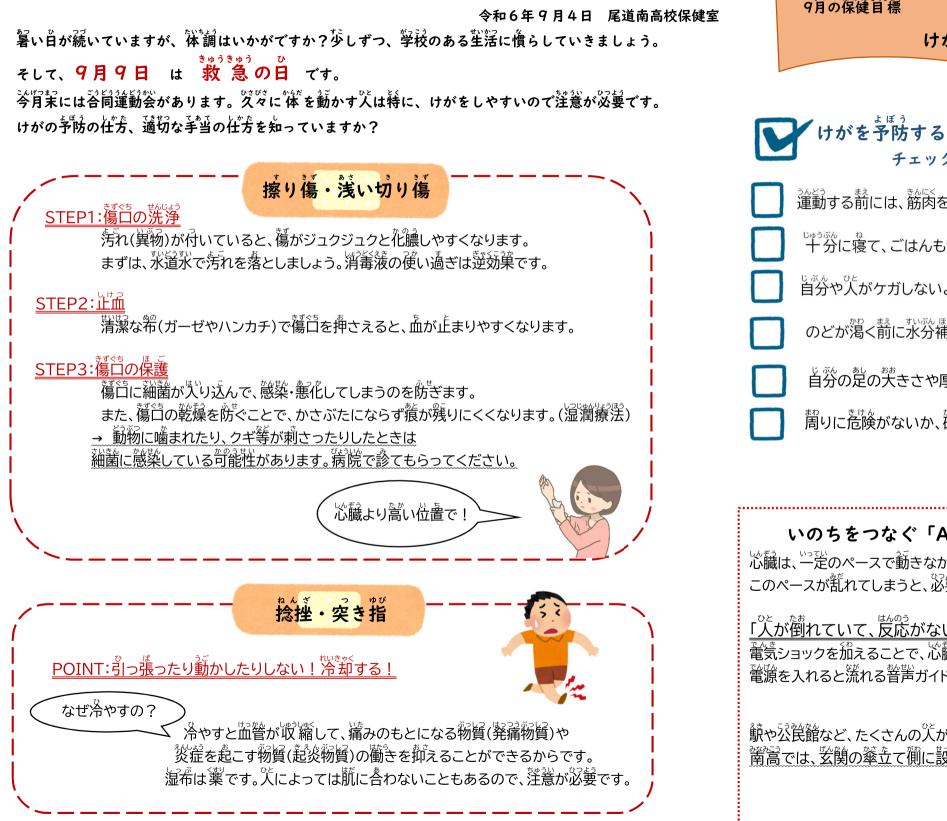
9月 ほけんだより



9月の保健目標 ょぼう てあて かんが けがの予防と手当について考えよう! , けがを予防する行動がとれていますか? チェックしてみましょう うんどう 運動する前には、筋肉をほぐすストレッチをしている すうぶんたって、ごはんも食べていて、体調が良い 自分や人がケガしないように、爪を短く切っている のどが渇く前に水分補給をしながら、休憩できている 道分の定のだきさや厚さに合った、魔き慣れた靴を履いている まわ 周りに危険がないか、確認しながら行動している ~ ついつい歩きスマホ、 していませんか? いのちをつなぐ「AED」を知っておこう! 心臓は、一定のペースで動きながら、全身へ血液を送っています。 このペースが乱れてしまうと、必要な栄養が、なのすみずみまで着きません。 $\int \frac{1}{\sqrt{5}} \int \frac{1}{\sqrt{5}} \int$ ・ 論を入れると になっていた。 ないまでも 使えるのが 特徴です。 「「「「「など」」をいった。 満着では、安健の総立て御に設着しています。