

いよいよ2学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごすことができましたか？
夏の疲れや気温の変化で、体調をくずしている人はいませんか？
学校的生活リズムに戻れるよう、生活を整えていきましょう。

生活のリズムを整えよう！

<p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しめて、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友達と一緒に遊ぶのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

生活のリズムが乱れると...

<p>なかなか起きられない。</p>	<p>朝食が食べられない。</p>	<p>午前中はボーッとしている。</p>	<p>けんたいげや頭痛、腹痛がある。</p>
--------------------	-------------------	----------------------	------------------------

夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、

8月30日～9月5日は防災週間です

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
 また、火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、避難する場所の確認や、煙を吸わずに逃げる方法、地震の時は机の下に隠れるなど、日頃からイメージしておきましょう。

おうちの中にも事故やケガをまねく危険な物がたくさんあります。
 事故を防ぐために確認してみましょう。

- 薬・洗剤、たばこ・ライター、包丁などを勝手に使わない
- ベランダの柵にのぼらない
- コンセントなどでいたずらをしない



9月9日は救急の日です

ケガの手当て 自分でできることは？ それぞれのケガの手当てとして正しいものを線で結んでみよう！

すり傷	切り傷	ねんざ
転んだときなどに、傷口に土がついていることも多い。	ナイフやガラスなどで皮ふを傷つけたときにできる。	関節やそのまわりをひねったり、くじいたりすること。

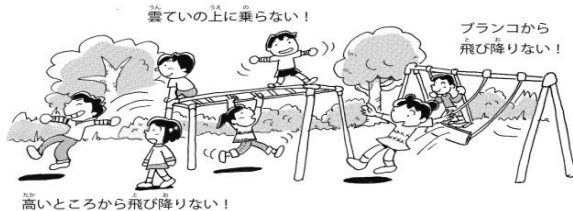


① ② ③
 ① ② ③
 ④ ⑤ ⑥
 ⑦ ⑧ ⑨
 ⑩ ⑪ ⑫
 ⑬ ⑭ ⑮
 ⑯ ⑰ ⑱
 ⑲ ⑳ ㉑
 ㉒ ㉓ ㉔
 ㉕ ㉖ ㉗
 ㉘ ㉙ ㉚
 ㉛ ㉜ ㉝
 ㉞ ㉟ ㊱
 ㊲ ㊳ ㊴
 ㊵ ㊶ ㊷
 ㊸ ㊹ ㊺
 ㊻ ㊼ ㊽
 ㊾ ㊿

ケガ・事故はこんなところで起こっています！



とくに運動場の遊具を使うときは注意しましょう！



秋の気配が涼しくなってきました。

☐手足のつめは、のびすぎていませんか？

☐からだを動かしやすい服装ですか？

☐くつのサイズは、あなたの足に合っていますか？

☐くつひもがほどけていませんか？

☐からだのぐあいの悪いところはありますか？

どれも、ケガを防ぐために、とても大切なことです。体育やスポーツの前に、毎回、必ずチェックしましょう。

9月の保健行事

二測定があります。4月の時に比べてどのくらい大きくなったかな？

9/6 (金) 6年 ・ 9/11 (水) 5年
 9/12 (木) 4年 ・ 9/13 (金) 3年
 9/17 (火) 2年 ・ 9/18 (水) 1年

