

ほけんだより 9月号

貝塚市立中央小学校
保健室
2016年9月

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました！でも、まだまだ夏休み気分をひきずっている人はいませんか？9月とはいえ、まだしばらくは暑い日が続きます。学校で楽しく元気に過ごせるように、早く生活リズムを立て直しましょう！

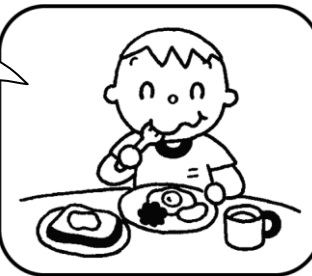
生活リズムを立てなおそう！こんな生活をめざすよ！

まずは早起き！
時間によゆうを持って、起きましょう。
前日、遅く寝ても、翌朝早く起きることから始めましょう！



光を浴びよう！
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

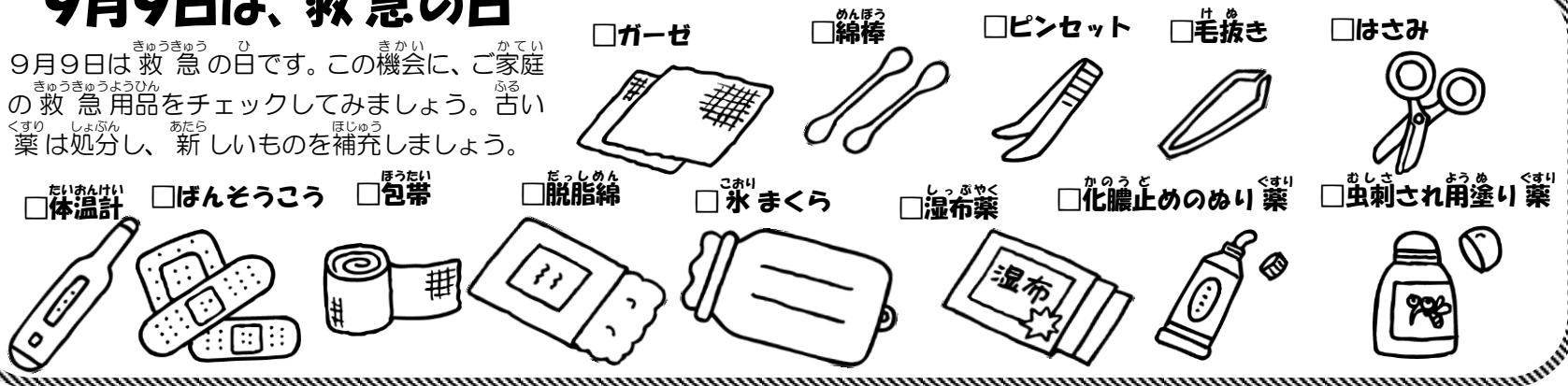
朝食をとろう！
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでもOK！



*****注意*****
テレビやゲームは時間を決めてしましょう！
生活リズムの立て直しには、おうちの方の協力が不可欠です！ご協力、よろしくおねがいします！

9月9日は、救急の日

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。



ここにも!! 学校内にひそむ けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこでおこりやすいのかを知っておくことが大事です。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところがあげられます。

△ろうかの曲がりかど

△かいだん

△出入り口（とびら）

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！

「敬う」って

もうすぐ敬老の日。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では、「敬う」ってどういうことでしょうか。

他人は誰でも、自分にないものを持っています。優しい、笑顔が素敵、話が面白い、料理が上手…などなど。とくに年配の方は、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などを持っています。

相手のキラリと輝く素敵などところを見つけて、尊重し、伝えてあげることが「敬う」のひとつの形ではないでしょうか。もちろん、そのキラリはあなたにも…。

*****二測定の予定*****

8日(木) 5年生	12日(月) 6年生
14日(水) 4年生	15日(木) 3年生
16日(金) 2年生	20日(火) 1年生