

学校モードに切り替えよう

がつ ほけんもくひょう せいかつ ととの 9月の保健目標 生活のリズムを整えよう

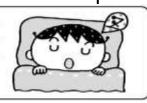
スウキ 目・朝ま

复体み→2学期

生活の切り替え、うまくできてる?

はいります。

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。



食物が楽しみで、



おやつの食べすぎ 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。







**寝る前に、少しぼ** んやりできる時間を つくろう。



**元気な体と豊かな心**で楽しくより良い学校生活が送れるよう
「生活ふり返り週間」を実施します。



★自分に合った生活 リズムを **→** ●自分で考えて ●行動 に移す
★ 気持ちの良い生活を送るために **→** ●人の良さを見つけてかがやきの



子どもたちが自分から進んで、健康(体も心も)づくりに取り組む力をつけて欲しいと願っています。 ご家庭でも声かけ等ご協力よろしくお願いします。 ぉうきゅうて ぁ ]**応 急 手当てのキホン**´

## 9月9日は救急の日



キホン1. 洗う



軽んだときは、傷亡についた岩や砂を、洗い流しましょう。傷亡にばい歯が増えるのを防ぎます。

キホン 2. 押さえる

血が出たときは,傷口にハンカチを当てて,上から抑 さえましょう.傷口を心臓より篙く上げると効果的です

キホン3. 冷やす

**覚をくじいたり、おでこをぶつけたときは、冷やしましょう。 痛みを着らげ、はれをおさえます。** 

## あいさつについて

「あいさつ」をすると自然に笑顔になるし「あいさつ」をされていやな人はいませんよね。

- ○私はあなたがいることを知っているよ
- O気がついているよ
- Oいつも気にかけているよ・・・

あいさつはそんな思いを手軽に相手に伝えることができますよね。

歩し、"はずかしいな"と思う人も少しずつできるようになるといいですね。

朝から元気なあいさつをしている姿を見ては私も元気をもらっています。その気持ちをシールに込めて渡しますね。みなさんも友達の良いところなどをみつけてかがやきの木に書いてくださいね。(見つけることができる人もステキ!ですよ)

## ₩,

## r 熱 中 症 対 策 に つ い て

まだまだ暑い日々が続きそうです。本校の熱中症対応として次のように考えています。

◎暑さ指数(WBGT)をチェックし、「熱中症予防のための運動指針」に基づいて対応していきます。外遊びができない日もあるかもしれませんがご理解ください。また、自分の身を守るという事を目的に、運動のじゃまにならないような(ネッククーラー等)使用されてもかまいません。しかし、機械類はご遠慮ください。特に体育の後には、体調について声掛けをしていきます。お家の方でも、生活リズムを整え(特に「寝る」「食べる」)朝の「健康観察」をよろしくお願いします。