



9月の保健目標 生活のリズムを整えよう

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

朝、スッキリ目覚める。	はい いいえ	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。
食事が楽しく、おいしく食べられる。	はい いいえ	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。
夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	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。



■期 間 9月8日(月)～12日(金)
■チェック項目 5項目

★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木に書く ●あいさつをする



保護者の方へお願い

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。

応急手当のキホン

9月9日は救急の日

キホン1. 洗う



転んだときは、傷口についた石や砂を、洗い流しましょう。傷口にばい菌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、上から押さえましょう。傷口を心臓より高く上げると効果的です。

キホン3. 冷やす



足をくじいたり、おでこをぶつけたときは、冷やしましょう。痛みを和らげ、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
- 気がついていてよ
- 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。少し、「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)



熱中症対策について

まだまだ暑い日々が続きます。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。