

2学期が始まって1週間ほど経ちました。夏の疲れがでてくるところに暑さも重なって、9月は体調をくずしてしまう人が多いです。「早寝・早起き・朝ごはん」でじょうぶな体をつくりましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

夏休み中につい気がゆるんで夜ふかしをして、朝起きる時間がおそくなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？リズムを立て直すために、まずは『早寝早起き』を心がけてみましょう。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に布団に入りましょう。夏休みモードから少しずつ学校を中心とした生活リズムに切りかえていきたいですね！

防災に備えての大切な約束

年に一度は家族全員で確認しておこう！！

避難・集合場所は？

連絡の取り方は？

必要な備蓄は？

自分の身の守り方は？



9月は台風が発生しやすい時期です。危険に巻き込まれないように家族との約束を決めておこう。

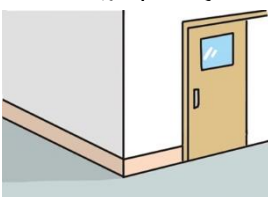
9月のほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう！
救急処置を覚えよう！

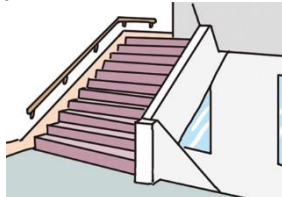


学校内にひそむけが・事故のキケン

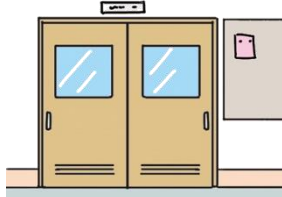
学校ではいろいろな場所でけがが起きます。運動場や管理センターは、運動や遊びでからだを動かす場所なので、多くなりがちですが、他にもこんな場所が考えられます。



ろうかの曲がり角



かいだん・おどりば



出入り口（とびら）

一人ひとりが、「向こうからだれか来るかも」「走って転んだら…」と気を付けることができれば、このような場所でのけがを減らすことができます。走らずに過ごせるように、時間にゆとりをもって行動しましょう！



ケガをしたら…まずは自分でできること

つかれがたまっているときは、思わぬケガをすることもあるかもしれません。そんなとき、「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。ぜひ、覚えてください！

あらう

傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す



おさえる

きれいなタオルや
ハンカチでおさえる



あげる

傷口を心臓より高くあげる
（血が出にくくなります）



ひやす

ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷など



保護者様

新型コロナウイルス感染症対策のため、2学期も引き続き、検温カード記入のご協力をよろしくお願いします。学校でも感染防止対策を徹底して行っています。