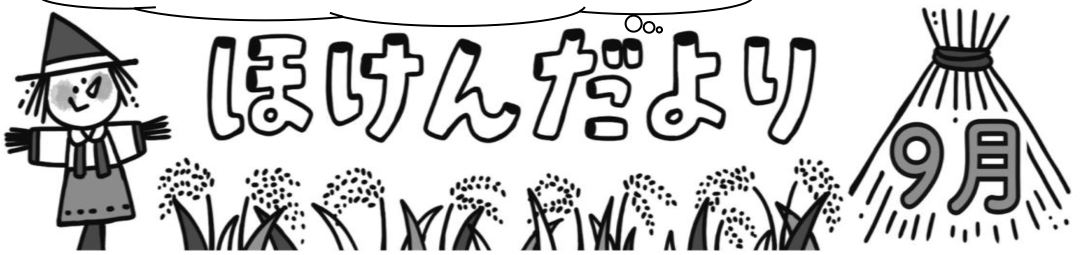
おうちの人といっしょによんでください



令和２年９月４日
横浜市立日限山小学校
校　長　岡﨑　陽子
養護教諭

夏休みが明けてから 2週間が経ちました。生活リズムの切り替えはできましたか？生活リズムがくずれると、前の日の疲れがとれず、思うようにからだが動かなかったり、頭がぼ～っとしてしまったりします。そして、体調をくずしたり、けがをしたりしやすくなってしまいます。

まだ暑い日が続きそうです。こまめに水分をとり熱中症に注意しながら、元気いっぱい学校生活を送れるよう、生活リズムを取り戻しましょう！

休みモードから学校モードへ　朝の習慣をシフト！

まずは朝 10 分早く
おきてみる

朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく

朝食後は出なくても
便座にすわってみる

睡眠時間は大事
夜は早く寝る

みなさんが夏休み中に行った「生活がんばり表」を見せてもらいました。生活リズムを崩さないように、早寝・早起きを意識して過ごすことができた人がたくさんいました。歯みがきや排便（朝うんちをした、トイレに座ってみた）の〇の数が少ない人も多くいました。どれも健康な体をつくるための生活習慣なので、毎日できるようにこれからも意識していきましょう。

頭痛・腹痛・具合が悪い等で保健室に来る人に話を聞くと、寝不足や朝ごはんを食べていないということが多いです。自分の体の健康のために、たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう！

早く寝ると・・・

- 朝、すっきり目ざめる。
- 疲れがとれていて、熱中症になりにくい。
- 1日、元気にすごせる。

遅く寝ると・・・

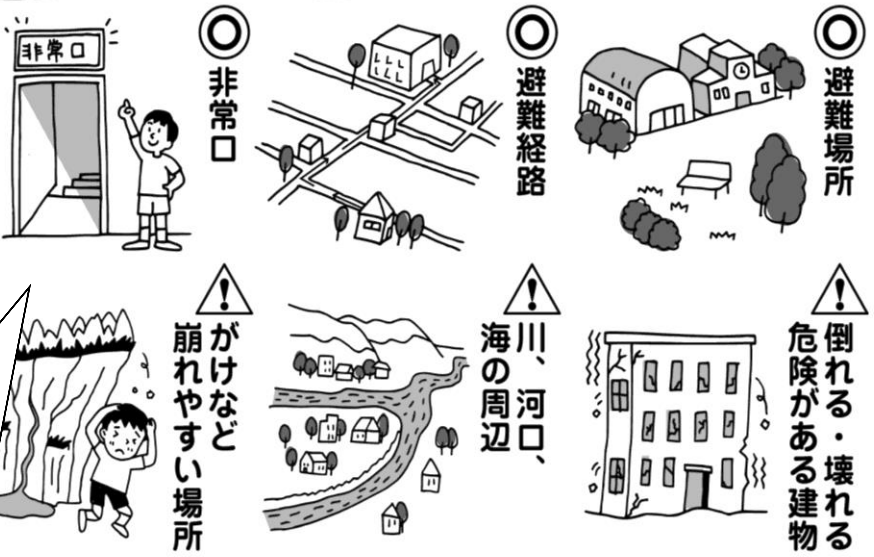
- 朝、なかなか起きられない。
- 疲れがとれていないので、熱中症になりやすい。
- 元気が出ない。

おうちの方へ

生活がんばり表へのご協力ありがとうございました！

夏休み中の記入から、最後の「おうちの方から」でサインやメッセージをいただき、ありがとうございました。これからの生活でも大事にしてほしいことがチェック項目になっているので、夏休みの反省を生かして、これからも健康な生活をして、強い体をつくっていってほしいと思います。引き続き、早寝早起きや食事・排便・歯みがき等のご家庭でのご協力をお願いいたします。

覚えていますか？　いざというときの…



9月1日(火)に学校で総合防災訓練を行いました。この機会に、お家にいるときに災害があった場合はどこが安全か、家族と離れていたときは、どの道を通って、どこに行くのかを家族みんなで話し合ってみましょう。

また、日ごろから安全な場所と危険な場所を確認して、災害時に慌てることのないようにしておきましょう。

救急とは、病気やけがをしたときに手当てをして、助けてあげることをいいます。学校でけがが起きそうな場所と状況をお知らせします。

振り返ろう！　校内でのすごし方

ろう下を走っていませんか？　曲がり角で気をつけていますか？　階段でふざけていませんか？

よく廊下や階段を走っている人を見かけます。急いでいると周りが見えなくなったり、急に止まれなかったりすることから、友だちとぶつかってしまい、大けがをしてしまうこともあります。一人ひとりが安全に過ごせるように、気を付けて行動しましょう。

9月・10月の健康診断

9月24日（木）内科検診（2・4・6年）・・★体育着で検診します。髪の長い人は結びましょう。

9月30日（水）眼科検診（全学年）・・・・・・・・★髪の毛が目に当たらないようにしましょう。

10月　1日（木）内科検診（1・3・5年・個別級）・・・・・・・・・・・★体育着で検診します。髪の長い人は結びましょう。

10月　2日（金）尿検査回収（全学年）・・・・・・・・・・・・★忘れずに持ってきましょう。

もし、お家に忘れてしまい、おうちの方が届けてくださる場合は、9時までにお願いします。