EECESO ON B

平成 29 年 9 月 1 日 横浜市立都田西小学校 校 長 大嶋 照美 養護教諭 髙橋 典子 上田裕美子

長い夏休みも終わり、学校に元気な子どもたちの声が戻ってきました。しばらく会わない間に、 でものり大きくなったように見える子どもたち。どんな夏休みを過ごしたのでしょうか? 充実した 夏休みでしたか?病気やけがはしませんでしたか?まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時です。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。



3 食しっかり食べる

脳はくいしんぼう。しっかり 食べて集中カアップ!!



夜更かししない

早寝をして疲れを取って、すっきり早起きしましょう

楽しい夏休みで充電完了! 近流気いっぱいスタートダッシュ!と、 いきたいところですが・・・「だるい」 「きつい」という声もちらほら・・・ 長い夏休み、学校がない生活リズムに 慣れてしまった体をリセットして、 学校生活のリズムを取り戻しましょう!



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、 よく眠れます



排便をする

お腹がすっきりしていると 気持ちよく過ごせます



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂にゆっくり 入ってリラックスしましょう



夏のはじめは体が暑さになれていないため、注意が必要でした。いまの時季の熱中症予防は『**体のつかれ**』や『気のゆるみ』がキーポイント。夏休みのつかれが残っていませんか? 予防法も「毎日、何か月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていないでしょうか。ぜひ、いま一度見直しましょう!



Hかなしなりためにできること

「保健室に行く前に自分でできること」は大切ですが、「けがを防ぐ行動ができること」はもっと大切です!学校では、いろいろな場所でけがが起こります。体育や休み時間など体を動かす時間は、けがが増えますね。けがをゼロにはできませんが、皆さんが気を付けて行動することで減らすことができます。学校内には、けがの起きやすい場所があります。皆が危ない場所を知って、皆がルールを守ることで、けがを減らしていきましょう。



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」「走ったらあぶないかも」と気を付けて、落ち着いて行動することで減らすことができるはずです。

また、物を投げたり、振り回したりすると、誰かに当たるかもしれません。ドアを勢いよく閉めると誰かが挟まれるかもしれません。自分もお友だちもけがをしないように、させないようにできるといいですね。