

平成30年 9月 5日

横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 遠藤 克恵
 高橋 典子



楽しかった夏休みも終わり、学校がスタートしました。休み中の生活から学校生活へ、生活リズムは正しく戻りましたか？

夏休みのままの生活リズムでいると、朝になってもまだ眠かったりだるかったりして、授業に集中できなかったり、体育や運動が思うようにできなかったりします。

自分は良い生活リズムで過ごせているか、下のチェック表で、ぜひチェックしてみてください。



生活リズムチェック表



- 元気に外で遊んだり、運動をしたりしている。
- 平日も、休みの日も、寝る時間と起きる時間が大体同じになっている。
- 朝、トイレの時間を充分とっている。
- 朝、すっきりと起きられる。
- 朝ごはんを毎日食べる。
- 食後や寝る前に、歯みがきをしている。
- 授業中眠くならない。
- 夜はすぐに寝付くことができる。



全てのボックスにチェックがつくような生活ができるといいね。

9月9日は
救急の日



★「けが」をしたら
どうする!?



応急手当

保健室へ行く前に

できることはなにか?



けがをしないためにできること

「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きます。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。



⚠ ろうかの曲がりかど



⚠ かいだん



⚠ 出入り口 (とびら)

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ます。

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。自分もお友達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。