



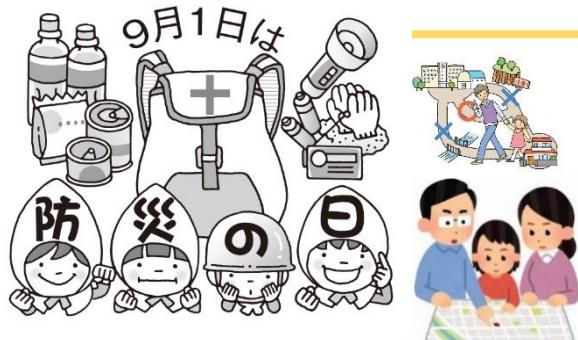
夏休みが終わり、学校が始まりました。約40日間の長いお休みでしたね。

みなさんはどのように過ごしましたか？元気に過ごすことができたでしょうか？

休みの期間が続くと、つい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなかったり、生活リズムが乱れてしまったりすることがあります。

“学校モード”に切り替えることは少し時間がかかるかもしれません、「早寝・早起き・朝ごはん」を改めて意識して、少しずつ体を慣らしながら、学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。水分補給やこまめな休息、帽子をかぶるなど、熱中症対策も欠かさないでくださいね。



9月1日は「防災の日」。「関東大震災」が発生した日です。また、台風シーズンもあるのが9月。先週も台風が近づいたことで、短縮日課になった日がありましたね。もしもにそなえて日ごろから準備したり、家族で確かめたり、今できることを考えてみましょう。

もし、『いま』地震がきたら…？

●学校で？！

教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所でからだを小さくかがめます。



●つうがくろで？！

たおれやすい自動はんぱい機などからはなれます。まどガラスがおちてきたりするがあるので、かばんを頭にのせて守ります。



●バス・電車の中で？！

大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。かってに外に出ると、かえって危険です。



●デパート・スーパーで？！

もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいにおしゃせることがあるので注意が必要です。



●自分の家で？！

ドアやまどがあかなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。



おぼえよう！ひなんの あいことば

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんぜんの場所へひなんします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。



『お』おさない
前にいる人をおすと
ころんと大けがをするかも？！



『は』はしらない
とくにかいだんなどでは
いそいでもおちついて



『し』しゃべらない
先生の話が聞こえなくなってしまいます



『も』もどらない
わすれものをしても
取りにもどっては危険です

9月の保健目標

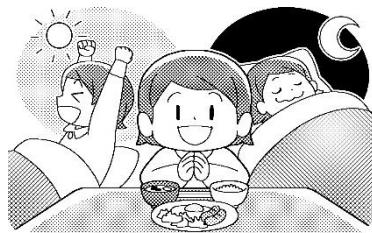
「健康な生活習慣に

について考え方



今週は、げんきっ子週間です！

9月8日(月)～9月14日(日)は「げんきっ子カード」を毎日つけて自分の生活を振り返る、げんきっ子週間です。
夏休みで生活リズムがくずれ、寝る時刻が遅くなってしまっている人が多いようです。この機会に生活を見直しましょう。



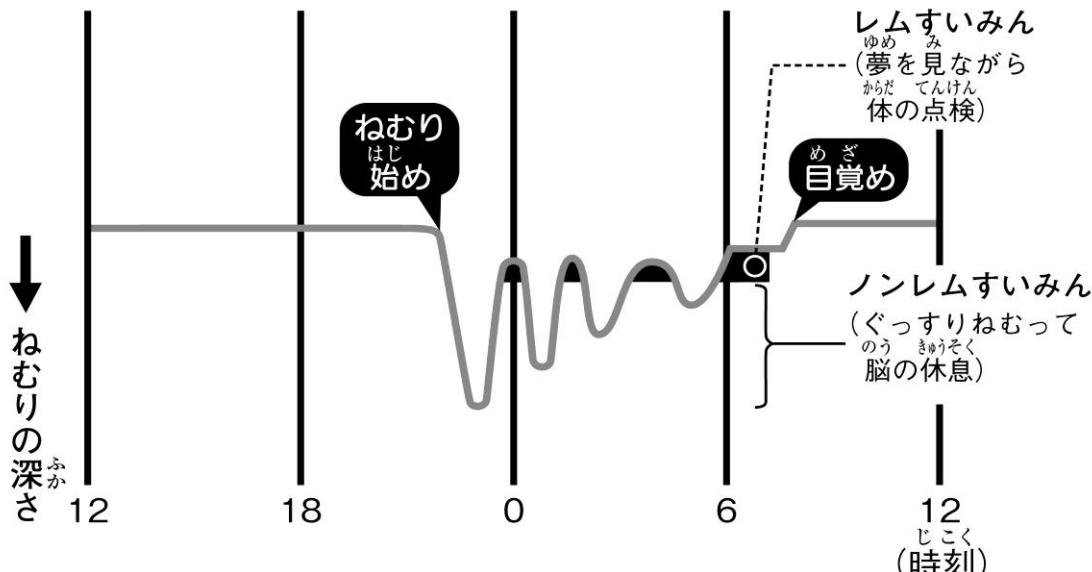
《げんきっ子カードの提出日》: 9月16日(火)



みなさんは今、心も体も成長する大切な時期。睡眠時間は、何より大切です。眠っている間に、体は成長し1日の疲れを取り、脳は記憶を整理し心を落ち着かせます。“眠りのヒミツ”について、保健室前の掲示板にクイズを載せているので、ぜひ見てみてくださいね。

「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」

私たちは、ねむる中で「浅いねむり」と「深いねむり」を何回かくり返しています。浅いねむりを「レムすいみん」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深いねむりを「ノンレムすいみん」と呼び、このときは脳も休息をとっています。



レムすいみんとノンレムすいみんをしっかりととることで、脳も体もつかれがとれるのです。

●保護者の方へ

9月3～5日に、身体測定を行いました。順次、「健康カード」をご家庭に持ち帰りますので、ぜひお子様と一緒にご覧ください。健康カードは、保健室にて保管いたしますので、押印して担任までご提出ください。