

すこやか

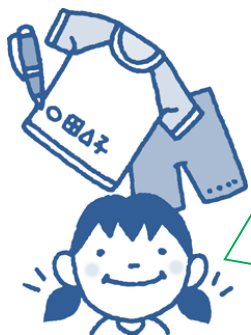
令和元年9月2日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 9~

季節は秋へ。体調に気をつけて、元気にすごしましょう!!

学校が始まってから1週間が経ちました。そろそろ学校の生活リズムに戻ってきていますか？季節は少しずつ秋へと向かっています。朝晩と日中との気温差によって体調をくずさないよう、1学期後半も気をつけて生活しましょう。



9月の保健行事



発育測定は、
 体育着の
 半袖・短パンを
 着て行きます。
 忘れずに持っ
 てきましょう。

日にち	対象	保健行事
9/3 (火)	6年生	・発育測定(身長・体重) ・保健指導
9/4 (水)	5年生	
9/5 (木)	4年生	
9/6 (金)	3年生	
9/9 (月)	2年生	
9/10 (火)	1年生・けやき	運動器検診
9/30 (月)	5年生	



夏休み明けの生活はどうか？

学校の生活リズムに戻すために、自分の生活の様子をチェックしよう。①が多い人は、まず朝の起きる時間を毎日同じにすることから始めよう。

朝、すっきり目が覚める

ぐっすり眠れる

朝ごはんは毎日食べる

夜は10時までに寝ている

うんちは毎日でている

外遊びをしている

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

へこんでいる部分を見直して、生活をなおそう!!

早起きのリズムは朝日でつくる!

カーテンを開けて、朝の光を入れましょう。人は、朝の光を浴びて、体内の時計を調整します。朝の光は、心をおだやかにし、気持ちのよい一日を始めるのに役立ちます。



きゅうきゅう ひじょうもちだしぶくろ かくにん
うちの救急セットや非常持出袋を確認しよう



9月は1年で一番台風が発生する時期。いつ、どんな災害が起こるかわかりません。「いざ」というときのために、家庭にある防災グッズが「どこに置いてあるのか」「何が入っているのか」、おうちの人と点検しながら、防災について考えてみよう。



「もしも」という時に備えて、非常持出袋を準備しておく目安です。

みなさんのおうちにはありますか？

水や非常食は、賞味期限が切れていないか、確認しましょう。

賞味期限が間近に迫っている食料品は、新しいものと交換しましょう。

懐中電灯は電池が切れていないか1年に一度は点検しましょう。

携帯ラジオが電池式の場合は、電池の確認を！

非常食

トイレトパー

ホイッスル

水

懐中電灯

新聞紙

非常持出袋の中身を点検しよう

ゴミ袋

携帯ラジオ

軍手

あと、より安心！非常持出品！

- ・ラップ
- ・ろうそく
- ・電池
- ・タオル
- ・マスク
- ・使い捨てカイロ

家のまわりを確認！

- ・非常口
- ・AEDの場所
- ・避難場所や避難ルート

救急箱の確認も忘れずに！

- + 使用期限の切れた薬は入れ替えて
- + 説明書と一緒に外箱も保管しよう
- + 直射日光・湿気をさけて保管しよう



- + 常備薬
- + 絆創膏
- + ばんそうこう
- + ガーゼ
- + 消毒液
- + 包帯
- + 体溫計
- + はさみ
- + シップ



1学期後半もどうぞよろしくお願いいたします

夏休みが明けてから10日が経過しました。お子さんは夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムに戻ってきていますでしょうか。「すくすくカード」を見ていると、まだまだ、低学年でも就寝時刻が10時を過ぎているお子さんが多くいるようです。高学年は12時まで起きているお子さんも見られました。

生活リズムを戻すために、まずは、**朝起きる時間を一定にすることが生活習慣改善の近道**です。夜遅く寝ても、毎朝同じ時間に起きることを始めてみませんか！？

保護者の皆様へ