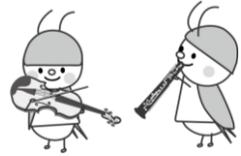


ほけんだより



令和5年9月1日
石崎小学校保健室
おうちの人と見てね★

夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？2学期も元気な体で学校生活を送りましょう。今年9月に入ってもしばらく暑い日が続きます。暑さに負けないためにも早寝早起きをして、食事をしっかりととりましょう。毎日水筒を持ってきて、こまめに水分補給もしましょう。



保健目標 生活リズムを整えよう

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



生活チェックの取組を行います！

2学期が始まりました。夏休み中、早寝早起きはできましたか？朝食は食べていましたか？生活リズムを夏休みモードから学校モードへ戻すためにも、「早寝早起き」「朝ごはん」について生活チェックをしましょう。1学期は「早寝」が難しかった人が多かったです。1～4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝られるように、時計を見ながら過ごせるといいですね。メディアも「今日はここまで！」と、コントロールして、使い過ぎに気をつけましょう。



AEDの設置場所をおぼえておきましょう！

学校のどこにAEDが設置されているか知っていますか？石崎小学校には体育館に1台設置されています！もしものとき、「AEDを持ってきて！」と言われたら、体育館に取りに来しましょう！AEDを使用することで命が助かる確率がぐんっと高まります。



あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきょう お っ
周囲の状況を落ち着いて
み かんが
見られるように、余裕を
も ちゅう
持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが
と考えると、いつも以上に
あんぜん かくにん
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまっ
すいみん
よ。睡眠はしっかりと。

2学期も行事の前日は「メディアコントロールでぐっすり睡眠の日」です！

2学期は行事がたくさんあります。全校で取り組むのは、「すもう大会」「バス遠足」「スポーツフェスティバル」「マラソン大会」の4回です。当日、「最高のパフォーマンスをするため」にメディアコントロールと早寝をして、ぐっすり眠りましょう



チャレンジするレベルは自分で決めますが、前回よりもレベルアップできるといいなと思います。ご家庭でも、メディア機器の使用に関するルールを再度確認し、ルールを守り、早く寝られるように声かけをお願いします。