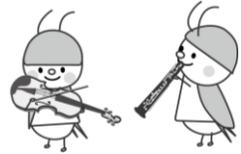


# ほけんだより



令和6年9月3日  
石崎小学校 保健室

おうちの人と見てね★

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中、楽しい思い出や夏休みにしかできない経験はできましたか。保健室でたくさんお話を聞かせてくださいね。9月になってもしばらく暑い日が続きます。生活リズムを整え、元気な体で登校しましょう。



## 保健目標 生活リズムを整えよう

### 生活チェックの取組を行います！

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。

**【実施期間】 9月9日(月)～13日(金)の5日間**

※カードへの記入は学校で行います。13日(金)に家庭へ持ち帰りますので、保護者の方のサインまたはコメントを記入し、17日(火)に学校へ提出してください。

2学期も行事の前日と15日(元気アップの日)は「メディアコントロール・早寝の日」です！

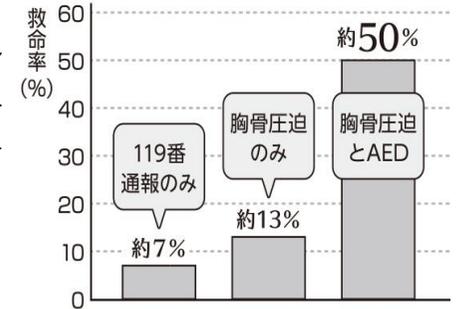


2学期は「バス遠足」「スポーツフェスティバル」「持久走大会」と行事がたくさんあります。ご家庭でも、メディア機器の使用に関するルールを再度確認し、ルールを守り早く寝られるように声かけをお願いします。



体育館入り口(学童の玄関側)

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊が到着するまでに8分前後かかります。その間に何もしなければ、助かる確率はどんどん減っていきませんが、胸骨圧迫とAEDの処置を行うことができれば、助かる確率はぐーんと上がります。もしものときに、勇気を出して行動できるように、どこにAEDがあるのか確認しておきましょう。



## 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

