

保健だより

えがは

令和6年8月30日
柏崎市立二田小学校
No. 9



33日間あった夏休みが終わり、前期後半が始まりました。気持ちは夏休みモードから学校モードに上手く切り替えられましたか？今週は久しぶりの学校だったので、からだやこころに疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

疲れている人は、土日は無理をせず、ゆっくりからだところを休めてあげましょう。



夏休み中、規則正しい生活リズムで過ごせていましたか？

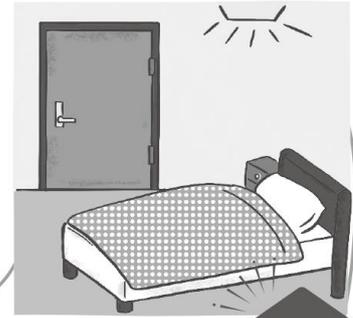
学校が始まって「朝、起きるのがつらい…」と感じている人は生活リズムが乱れているかもしれません。休日に寝だめをするのではなく、『朝は眠たくても同じ時間に起きる』、『起きたら朝日を浴びるようにする』を心がけていきましょう。そうしていくうちにだんだんと朝型の生活リズムが身に付いていきます。

規則正しい生活ができていたかどうか、右のチェック表で確認しましょう。できた人は左側の口に○をつけます。全部が○になると良いですね！

| | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た | |
| <input type="checkbox"/> | 朝ごはんを食べた | |
| <input type="checkbox"/> | ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った | |
| <input type="checkbox"/> | 外遊びやスポーツをした | |
| <input type="checkbox"/> | おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○) | |
| <input type="checkbox"/> | 夕ごはんを食べた | |

9月1日は
防災の日
おうちで

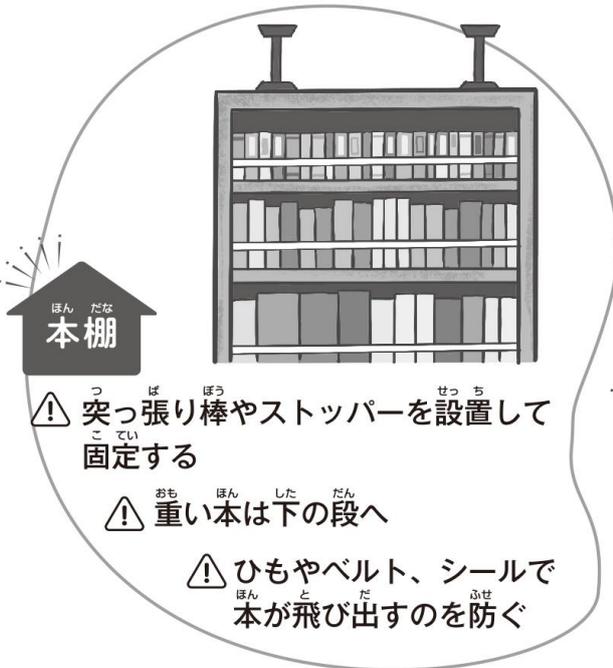
おうちの人と確認してみよう！
地震対策
じ し ん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

夏休み中に宮崎県で大きな地震が起こりました。地震はいつ、どこで起こるか分かりません。何も起こらないことが一番ですが、日頃から万が一に備えておくことはとても大切です。9月1日は『防災の日』ということで、この機会に上記の点の確認をしておきましょう。



最高気温が35℃を上回るような猛暑日は減ってきていますが、まだまだ熱中症には注意が必要です。

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。熱中症を予防するためにも、

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- こまめに水分や塩分を補給する。
- 運動する時は、こまめに休憩をいれる。
- 体調が悪い時は、運動しない。
- 風通しの良い服装にして、帽子をかぶる。

など、引き続き対策をしていきましょう。登下校の帽子の着用や水筒持参など、ご協力よろしくお願ひします。