

すこやか通信 9月号

～2学期が始まります～

2学期がスタートしました！夏休み中の生活はどうでしたか？楽しい思い出をつくったり、何かにチャレンジしたりと充実した時間を過ごすことができたでしょうか。生活リズムがみだれてしまった人もいるかもしれません。まだまだ暑い日が続きます。早ね・早起き・朝ごはん、こまめな水分ほ給て、2学期も元気に学校生活を送れるように、学校モードの生活リズムに切りかえていきましょう！

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

9月発育測定予定(身長・体重をはかります)

7日(月)	2の1	11日(金)	わかば
8日(火)	6の1	14日(月)	5の1
9日(水)	3の1、4の1	15日(火)	5の2
10日(木)	1の1		

武生東小学校

R 8. 9. 1

9月1日は防災の日・9日は救急の日です！

みなさんは、もしものときに備えて準備していますか？水や食べ物、着替え、ラジオ、電池など、いざというときに持ち出す防災グッズや、救急セットの中身を確認してみましょう。期限が切れているものがあれば、新しいものと交換しておくとういすね。災害が起きた時に避難する場所も確認しておきましょう。

また、目の前にたおれている人がいたときには、周りに助けを求めたり、「119番通報」をして救急車をよんだりするようにしましょう。

AEDのある場所を



おぼえておこう

武生東小学校のAEDは

体育館玄関にあります！

使い方も確認しておこう！

保護者の皆様へ

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。夏休み中のお子様の様子はいかがでしたか。学校モードにスムーズに切り替えて、元気に学校生活を送れるように、早寝早起き朝ごはん、水分を多めに持たせるなど、ご家庭でも体調管理にご協力をお願いいたします。

お子さんの様子がいつもと違うなど、心身の健康に関して心配なことや、気がかりなことがありましたら、担任や保健室までご相談ください。

また、夏休み中に治療を終えられた方は、受診報告書の提出をお願いいたします。