

# ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

なが 長いようであつという間の夏休みが終わり、2週間がたちました。ことし 今年 は とうきょう でも 35℃ を こえる もうしよ 猛暑日 が たくさん あり、9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますが、よる 夜には 秋の虫のこえ 声が 聞こえる こともあり、きせつ 季節 が 変わって ゆく ことを 感じ ますね。

さて、2学期は、がっき 学習発表会 などの ぎょうじ や、オーストラリアの 学生 や ミスユニバース など 学校 以外 の 方 と の 交流 も たくさん あります。つか 疲れ を ためない よう に、ぐっすり ねむる ことを 心が けましよう。



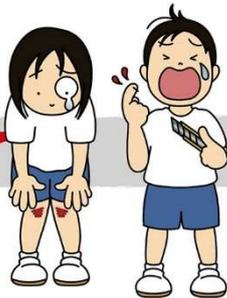
ほけんしつ 保健室 へ 行く 前に

## できることはないかな？



おうきゆうてあて 応急手当

すり傷  
きり傷



すいどうすい 水道水 で 洗う



はなぢ 鼻血



ふんいじょう はな 5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→



やけど



すいどうすい 水道水 で 30分以上 冷やす



だぼく



ねんどう



しあい 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!



# 生活リズムを整えよう☀️

去年に引き続き、夏休みに行った「せいかつリズム がんばりカレンダー 夏」の取り組みはいかがでしたか？全校分読みましたが、低学年を中心に、朝6時台に起きることを目標にして達成できた人や、時間を意識して生活できた人が多くみられました。

がんばったことや感想では、「めざまし時計で起きられるようになった」「すすんでお手伝いをできた」などとともに、高学年は夏期講習や家で勉強をがんばった人も多かったようです。

もしも、まだ夏休みのゆったりとしたリズムがぬけないという人は、朝の行動を意識して、生活リズムをととのえましょう。

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

## 台風にご用心！

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年（1960年）ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気を付けなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です！ こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、台風に備えましょう。

