



夏休みが終わり明日から学校となります。体と心を慣らしながら、学校生活にスムーズに戻っていけるようサポートしていきたいと思います。まだまだ暑い日が続きます。学校での体調不良に直結するため、十分な睡眠と、朝食をしっかりと食べてから登校できるようご協力をお願いします。

【 9月 身体測定 の 予定 】

9月2日(水)	9月3日(木)				9月4日(金)	
4年生	2年生	3年生	5年生	6-1	1年生	6年生

※欠席の場合は、登校した時に測定します。

【 身体測定結果・成長曲線配付について 】

9月の測定後、順次身体測定の結果を配付していきます。医療機関で経過を見ているご家庭には成長曲線も配付します。必要な際は、担任までご連絡ください。

【 小中一貫 生活習慣チェック WEEK について 】

夏休み明け、生活習慣の改善を目指し今年度も生活習慣チェックを行います。
期間は9月2日(水)～9月4日(金)の3日間です。
 ご家庭でも声かけや時間設定にご協力をお願いします。提出は9月7日(月)です。



～生活リズムの整え方～ 体内時計を整えて日中に活動出来る体と脳にしていましょ



夜9時を目安にねる



同じ時刻に起きる



朝日をあびる



朝ご飯を食べる

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。





夏休み明けも厳しい暑さが予想されます。休み明けは、体力の低下や生活リズムの崩れから不調を訴える子が急増します。こまめな水分補給ができるように、水筒には十分な量をご準備ください。

【 給食用マスクをご準備ください 】

給食時には、全員がマスクを着用して配膳となります。マスク忘れの児童が増えています。ランドセルや、給食セットに給食用マスクのご準備をお願いします。

また、日常生活でのマスク着用は個人の自由となりますが、熱中症が心配される気温下や体育活動時は、外すように声がけをさせていただきます。



【 9月9日は 救急の日 です 】

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



AEDの設置場所は
どこでしょう？

答えは下



国分寺小学校 AED 設置場所 ①職員玄関 ②体育館

小中一貫コーナー

心の健康ってなんだろう？

「健康」というと、病気をしていないことを思い浮かべる人も多いかもしれません。しかし、本当の健康は、**体だけでなく心も元気であること**です。うれしい、楽しい、悲しい、イライラする、不安という気持ちも、大切な心のサインです。心の変化に気づいてあげることが、心の健康につながります。

心と体はつながっている！

心が疲れると、体にもサインが出る場合があります。

- ☐ テスト前にお腹が痛くなった
- ☐ 緊張するとドキドキする
- ☐ 嫌なことがあると食欲がなくなる
- ☐ よく眠れない



心の元気度チェック

- ☐ 朝、起きられる
- ☐ ごはんがおいしい
- ☐ よく笑っている
- ☐好きなことを楽しんでいる
- ☐ 困ったら相談できる人がいる



3つ以上あれば心は元気！少なかった人は、少し休んで誰かに話してみよう。