



夏休みが終わり、学校が始まります。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。暑い日が続きます。登校後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、引き続きご協力をお願いします。

【 9月 身体測定の予定 】

9月3日(火)	9月4日(水)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1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と成長曲線を配付していきます。

ご協力をお願いします

【 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3日(火)～9月7日(土)です。

今年度は、チェックしやすいよう起床時刻・就寝時刻・メディア使用時間を自分で決める内容に変更しています。ご家庭でも声かけや時間設定にご協力をお願いします。



【 熱中症予防について 】

7月10日付けすぐーる「熱中症対応」にてお知らせしたように、

- ・帽子の着用（安全帽または、通気性のよい家庭で準備したもの）
- ・日傘の使用 ・首用冷却タオル等の使用は、9月も継続となります。

夏休み明けは、体調を崩しやすくなります。水分補給がしやすいよう水筒には十分な量をご準備ください。



【 11月 歯の治療ミニ表彰状 配付予定です 】



学校検診の結果、医療機関を受診したご家庭は、治療票のご提出をお願いします。

9月30日(月) 学校に治療票が提出されている児童を対象に賞状を作成します。

- ・学校にむし歯の治療届けが提出されている児童（9月30日まで）
- ・検診時にむし歯0（ゼロ）だった児童

11月8日「いい歯」に合わせミニ表彰状を配付予定です。

(児童のみなさんへ)

夏休みは、どうでしたか？今年、びっくりするくらい暑い毎日でしたね。去年の夏も暑くてびっくりした記憶があるので、毎年、どんどん暑くなっている気がします。先生は雪国育ちなので暑いのは苦手です。どうしましょうね。

さあ、今日から学校のスタートです。がんばるぞ！の気合いは大切です！でも、長く続く力に変えていくことも同じくらい大切です！福田先生は、のんびりスタートを切ろうと思います。

気持ちが乗らない時は、空を見上げるのもおすすめです。イヤな気持ちの時は、しぜんと視線は下向きで、猫背になります。上を見上げると気持ちもちょっと上向きになるかもしれません。肩甲骨回しも、こわばった体がほぐれていいですよ。



【 9月9日は 救急の日 です 】

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



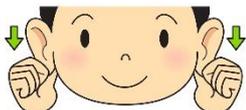
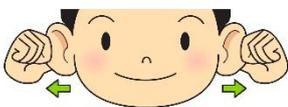
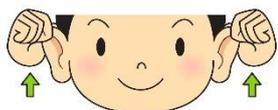
AEDの設置場所はどこでしょう？
答えは下

9月9日は救急の日



しょうちゅういっかん 小中一貫コーナー

耳のマッサージ



【健康の土台】～生活習慣チェックはじまります～

早寝・早起き・朝ご飯・・・大切だと分かっていても難しいこともあります。「早く寝なよ」と言っても、「眠くない」「寝られない」と訴えることもしばしば。健康のために大切な睡眠が「寝なくてはいけない＝義務」になっては親子共に辛くなります。

眠りを促すホルモンに「メラトニン」があります。これは、日中外遊び（日光を浴びる時間）が長いと多く分泌されます。また逆にスクリーンタイム（メディア使用）が長いと分泌が減り寝付きにくさにつながります。

眠る時は、照明を消しメラトニンの分泌を増やすことをお勧めします。耳のマッサージであたためることもお勧めです。