



ほけんだより 9月号



令和5年8月28日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

今日から2学期が始まりました。

暑さが続く夏休みでしたが、リフレッシュはできましたか？

少し日焼けしたみなさんに会えるのを楽しみにしていました。



2学期は楽しい行事もたくさんありますね。元気に過ごしましょう。



きゅうきゅうひ 救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ けがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるようにおうちのひとと中身を確認しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。



ただ正しい生活リズムを取り戻そう！



心も体も夏休みモードの人はいませんか？夏休みはどうしても生活リズムが崩れてしまいます。まだまだ暑い日も続くので、2学期も元気に過ごせるように意識して生活しましょう。

♪ 正しい生活リズムを取り戻そう♪



<h4>早ね早起きをしよう</h4> <p>夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。</p>	<h4>朝日を浴びよう</h4> <p>朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。</p>
<h4>朝食を食べよう</h4> <p>朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。</p>	<h4>運動をしよう</h4> <p>日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。</p>

© 少年写真新聞社 2022

保護者の方へ

2学期もよろしくお願いいたします。明日から2学期の発育測定を行っていきます。結果は学年ごとに順次返却させていただきます。ご家庭でお子様とご確認ください。

令和5年度第一回学校保健委員会が7月27日（木）に開催されました。講師として、東洋羽毛、上級睡眠健康指導士の新矢昭吾様をお招きしました。睡眠の大切さや、すぐに実践できる良質な睡眠をとるための方法を分かりやすく教えていただき、大変勉強になりました。保護者の皆様、ご参加いただき本当にありがとうございました。