

ほけんだより🐇9月



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか。9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

生活リズムをとり戻そう！

夏休み中は、普段より遅く寝たり、ゆっくり起きたりする日もあったかもしれません。新学期を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムを戻す3つのスイッチ

①早起きをする



太陽の光をあびると
体の中の時計が整います！

②朝ごはんを食べる



頭と体のスイッチが入り
集中力がアップします！

③早めに寝る



寝る前はゲームや動画をお休みしよう！

生活リズム チェックリスト



当てはまるものにチェックをつけましょう。

☒ 毎日、同じ時間に起きている。

☒ 朝ごはんは必ず食べている。

☒ 昼間に体を動かしている。

☒ 夜は決まった時間に寝ている。

☒ ゲームや動画は時間を決めている。

★ 4～5個
良い習慣が身についています。

★ 2～3個
できることから見直そう。

★ 0～1個
まずは「早起き」から始めよう。

結果は
どうかな？

がっ ここのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



がっ ここのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」です。けがをしたときの手当ても大切ですが、まずはけがをしないように気を付けることが大切です。

けがをし やすい 場所 ランキング！

- 1位 校庭 (こうてい)
- 2位 廊下 (ろうか)
- 3位 階段 (かいだん)



けが 予防 の ポイント

- ① 廊下や階段は歩く (ろうか かいだん ある)
- ② 校庭や教室で周りをよく見て行動する (こうてい きょうしつ まわ み こうどう)
- ③ 靴のかかとをふまずにしっかり履く (くつ)
- ④ 使った物は元の場所に片付ける (つか もの もと ばしょ かたづ)
- ⑤ 体調が悪いときは無理をしない (たいちょう わる 無理)



がっ こう
学校のAEDは
ここにありますが



- しょうめん げんかん
・ 正面玄関
- たいいく かん いりぐち
・ 体育館入口

がっ こう だい
学校のAEDは2台あります。
がっ こう セっ ちば しょ
学校の設置場所だけでなく、
じたく きんじょ つうがくろ
自宅の近所や通学路ではどこに
AEDがあるのか知っておくと、
いざというときに役立ちます！