



令和5年9月4日(月)
仁田佐古小学校 保健室
No.6

夏休みが明け、2学期がスタートしました。9月は、天気と同じように、みなさんの心も不安定になりやすい時期です。心の安定の第一歩は、生活リズムを安定させることです。暑さもまだまだ続きます。エネルギーをしっかりと蓄えて、良いスタートをきりましょう。

身体測定日程

体操服を使用します。
必要な人は、めがねやコンタクトレンズを持ってくる。
ください。

6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生
9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/11(月)

第1回 生活リズム点検カードについて

9月11日(月)～9月15日(金)に生活リズム点検を行います。点検項目は、①早起き ②朝ごはん ③家庭学習 ④テレビやゲーム ⑤早寝の5項目です。

この5項目のうち、1項目を100%「◎よくできた」にできるようにがんばりましょう。



生活リズム点検カード		100%に近づけよう！						
がんばること	◎よくできた	○できた	△できた	11月	12月	13月	14月	15月
1. 起床時間をおきましたか？	6時30分までにおきました。	7時までにおきました。	7時よりあとにおきました。					
2. 朝ごはんを食べましたか？	赤・黄・緑の3色の食品のうち2色を食べた。	赤・黄・緑の3色の食品のうち1色を食べた。	赤・黄・緑の3色の食品のうち1色のみ、または食べなかった。					
3. 家庭学習をしましたか？	60分以上	45分～60分	45分未満					
4. テレビやゲームを合わせて2時間、そのうちゲームは30分までがまわりましたか？	あわせて2時間以内、ゲームをこえな	あわせて2時間をこえずに、ゲームが30分こえた。	あわせて2時間をこえた。					
5. 就寝時間をおきましたか？	10時までに就寝した。	10時30分までに就寝した。	10時30分よりあとに就寝した。					

保護者サイン

お家の大人から子どもへ

感想やこれからの目標を記入しよう

保護者の方へ

夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに切り替える機会として、生活リズム点検週間を設けています。

生活リズムが整うと、心の安定につながり意欲的に学校生活を送ることができます。また、自己免疫力が高まることで、感染症にかかりにくい身体をつくることができます。

保護者の方のサイン欄やコメント欄がありますので、ぜひご家庭で声をかけていただきながら、子どもたちの健康の保持増進にご協力いただきますようお願いいたします。

9月9日は救急の日！



体育館等の玄関前にあります

AED のある場所を
おぼえておこう！



倒れている人や動けなくなった人を見つけたら、すぐに大人を呼びましょう。
また、倒れている人がいて、声をかけても反応がない場合(意識がない)場合は、
すぐに救急車を呼び、AEDを使用します。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



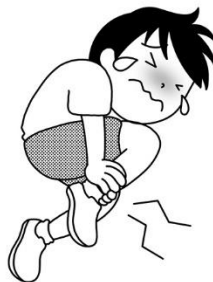
- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かさず確認し、もむ

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

救急車⇒119番に電話

つきゆび⇒動かさずよく冷やす

打撲・捻挫⇒動かさずよく冷やす

きたえ：鼻血⇒下を向く

やけど⇒すぐに冷やす

すりきず⇒よく洗う