



令和4年9月1日
 呉市立明德小学校
 No. 11



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みに生活リズムが崩れてしまって「しんどいなあ…」という人がいるかもしれませんね。
 9月5日(月)から生活リズム週間が始まります。生活リズムを整えるチャンスです。しっかり、目標をたてて、1つでも多くカードに「〇」がつくように、意識して生活しましょう。

まだまだ熱中症に注意!



水分補給のベストタイミングとは?



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。このサインに気づかなかつたり、無視してしまつたりすると熱中症になってしまいます。

できれば、このサインが出る前に、水分をこまめにとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング



- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

《おうちの方へ》

9月5日(月)～9月11日(日)は、生活リズム週間です。学校の生活リズムに慣れるために、ご協力をお願いします。メディアコントロールの目標については、本日、生活リズムカードを持って帰っていますので、目標を確認していただき、サインをお願いします。家庭で話し合つて目標を変更していただいてもよいです。メディア利用の仕方は、子供達の健康に大きく影響しますので、適切に利用できる力をつけるために、ご協力ををお願いします。

危険予知トレーニング

KYT

チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう

キケン! かも...

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

ケガを防ぐためにできること

- あわてない
時間に余裕を持って
- 危ない! を予測する
立ち止まって安全の確認を
- 規則正しい生活
疲れをためないように
- 日頃からの心がけでケガを防ぎましょう



まだまだ
き
気をつけたい!





マスクをつけていると、
マスク内の湿度ない しつ ど あが上がり、
のどの渴かわきに気きづきにくい
ので、注意ちゅうい ひつようが必要です。