ほけんだより９月

呉市立横路小学校
令和５年９月１日

９月に入り，朝夕は少しだけ涼しくなったようです。夏休みは本当に暑かったですね。大きな病気やけがはなく，元気に過ごすことができましたか？夏休みのお話をきかせてくださいね。

さて，２学期が始まりました。　夏休みのリズムから，学校生活のリズムへ，まず早寝早起き朝ごはんから意識してみましょう。まだまだ暑い日が続きますので，水分補給や汗の始末も忘れずに，健やかに２学期をスタートしましょう。

９月１日　防災の日　９月９日　救急の日

豪雨災害やパンデミックなどを通して，社会全体で，防災や安全に関する意識が高まっています。

いつ？
警戒レベル４で危険な場所から全員避難です．早めの判断が大切です。

どこへ？
家族で決めておきましょう。

どこを通って？
避難所までの安全なルートを確保。

何を持って？
呉市の緊急速報メールには「水と食料を持って」とあります。緊急持ち出し袋の中身と置き場を確認しましょう。

「土砂災害対応携帯マニュアル」は，ランドセルに入っていますか？内容も確認しましょう。

いざというときに役に立つのが救急箱です。あなたの家の救急箱に，必要なものが全て揃っているか，使用期限が切れていないか，家族みんなでチェックしてみましょう。

□ 消毒液　アルコール	□ 常備薬
□ 絆創膏	□ 包帯（ネット包帯など），三角巾
□ 滅菌ガーゼ，脱脂綿	□ 湿布
□ 体温計	□ 綿棒，ピンセット，はさみ，とげぬき
□ ビニール手袋，ビニール袋	□ 氷のう，保冷剤，保冷シート
□ マスク	□

その他，各家庭の事情に合わせてチェックシートを作りましょう。

９月の保健目標　生活リズムをととのえよう

できていたら〇をつけてみましょう。

１日３食食べる	食べたら歯みがき	計画的に勉強する	楽しく外遊び	お風呂で汗を流す

太陽の光で，さわやかな朝のスタート！

私たちの体には，体内時計があり，体温や食欲のリズムが保たれています。その体内時計を整えてくれるのが太陽の光です。ぜひ，朝目覚めたらカーテンを開けて，日の光を浴びましょう。

また家族と会話をしたり，朝ごはんを食べたりすることで，体内時計がリセットされて，１日をさわやかにスタートすることができます。

７月２７日，学校薬剤師の平本先生に，水道水の検査をしていただきました。安全な飲料水であることを確かめていただきました。

保護者のかたへ

早寝早起き朝ごはんキャンペーン

９月１日から９月３０日まで，横路中学校区恒例の「早寝・早起き・朝ごはんキャンペーン」を実施します。

朝，よころっこロンに手をふると，１日元気に過ごせますよ！９月２５日からは生活リズムカードを実施します。がんばりましょうね！

スクールカウンセリング

１０月の日程が変更になりました。
（変更前）１０月１９日（木）
↓
（変更後）１０月１２日（木）
詳しくは横路小ＨＰをごらんください。
何かありましたらご連絡ください。
横路小　７１－７８３７
（窓口　養護教諭　木村千恵）