

家族でメディアコントロールチャレンジデーは

夏休みに取り組みましたか？



取り組んだ人は、どうでしたか？メディアを上手に使うと、家族や友だちとのコミュニケーションのひとつになったり、生活を便利にしてくれたりします。しかし、メディアばかりの生活になると、体と心の調子が悪くなることもあります。①食事・睡眠・運動の時間を大切する②自分に合った上手なメディアコントロールの方法を見つけることをがんばっていきましょう！

取り組めた人は、担任の先生に用紙を提出してください。



夏休み中に津波警報が発令され、学校へ避難してきた人もいたと思います。

もしものときに冷静に対処できるように知っておいてほしいという思いから保健室前の掲示板に「みんなの命を守る救急・防災」に関する掲示物を作成しました。

また見てみてください。

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

ほけんだより 9月

2025.9.1 NO.12

東大淀小学校 保健室

休みが明け、学校が始まりました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか？ 休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きれないことがあります。生活リズムが乱れると体調が悪くなったり、熱中症にもなりやすいです。元の生活リズムに戻し、元気に過ごしましょう。

生活リズムを立てなおそう！

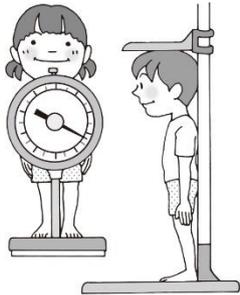
夏休み明け生活チェックをしてみよう！

- 朝、気持ちよく起きれましたか？
- 朝ごはんをおいしく食べられましたか？
- おなかの調子はいかがですか？
- 1時間目から、頭やからだがかたく動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？

☆からだのスイッチを学校モードに切り替えて元気に過ごすことができるようにしましょう。
朝は余裕をもって起き、朝食は必ずとるようにしましょう。



9月の身体測定について



○検査日時： 9月2日(火)3年生3限目
3日(水)4年生2限目
6年生4限目

4日(木)2年生3限目
1年生4限目
8日(月)5年生3限目

○準備するもの： 体操服・ハーフパンツ

忘れてくる人が多い
です！忘れずに！



おうちのかたへ

夏休みの大きなケガや病院、新たにアレルギー症状が出たときなど気になることがありましたら、お知らせください。

夏休み明け、お子さまができるだけ早く規則正しい生活習慣を取り戻せるよう、ご家庭の方でも”早寝・早起き・朝ごはん”のご協力をよろしくお願いいたします。なお、お子さまの体調のことでご心配なことがある場合は、いつでもご相談ください。