

長かった夏休みもおわってみるとあっという間でしたね。健康・安全に気をつけて、楽しい夏休みにすることができたでしょうか😊？ 1か月会わないうちになんだかみんな大きくなったなあと成長を感じてうれしく思っています♪ 9月になってまだ暑い日はつきそうですね🌞 早くにお休みモードから学校モードに切りかえて、毎日元気に学校に来てくださいね！

～今月の保健目標～

生活リズムをととのえよう！

～夏休み🌻けんこうチェックカードの結果～

夏休み最後の5日間、学校モードに切りかえるために、時間をいしきて生活できたでしょうか？ 5日間のうち3日以上、自分で決めた目標の時間を守れた人・朝ごはんを食べた人の割合を表にしました！

	おきる時間	朝ごはん	勉強の時間	メディアの時間	ねる時間
1年	100%	100%	20%	20%	80%
2年	86%	100%	71%	57%	71%
3・4年	100%	100%	50%	33%	100%
5・6年	78%	100%	44%	67%	78%

どのクラスもメディアの時間が守れなかった人が多かったようです🌧️ 暑いので外で遊ぶのも難しく、ついついメディア時間が多くなりがちです。一度くせや習慣になってしまうとやめるのが難しいです。タイマーを使ったり、使う場所を決めたりして、時間が守れるように工夫しましょう！

～2学期を元気にすごすために気をつけたいこと～

水分をこまめにとる。あつさにまけない体をつくる。

生活リズムを整えて、ご飯をしっかり食べて元気に楽しい学校生活をおくりたいです。

毎日早ね早起きをするために時間を見て行動しようと思います。



～9月9日は救急の日～

2学期の身体測定に合わせて、全学年で救急処置に関する勉強をしました！

1・2年生「じぶんでできるけがのてあて」



こけてすりむいたとき、足をひねったとき、鼻血がでたときなど、よくあるけがの場面を想像して、『こんなときどうする？』を考えました。みんなで正しいけがの手当てについて確認することができましたね。あとはそれをぜひ自分でやってみてください！自分の体を自分で大切にできるようになるとさらにかっこいいです♪



3・4年生「熱中症とその予防」



熱中症の症状や予防方法について、クイズ形式で勉強しました。まだまだ暑い日が続き、9月でも熱中症になる危険があります。一緒に勉強したことを生かして、自分や友だちの体調の異変にも気づいて早めに対応できるようになってほしいと思います。3・4年生のみんなから水分補給や休けいの声かけをして、元気に乗り切りましょう！

5・6年生「AEDの使い方」



『目の前で人がたおれた！』こんな場面に出くわしたときに自分にできることは何かを考えました。みんなができることの1つに「AEDを持ってくる」があります。池田小学校のAEDの置いてある場所と使い方について確認しました。知っておくといざというときに行動できる勇気につながります。ぜひ覚えておいってくださいね。

