



2学期スタート！

R7.8月号
金城中保健室

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムが抜け出せず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれません。そんな時こそ、がんばって早寝早起きをして、朝ごはんの時間をとってみましょう。朝ごはんは毎日の元気の源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

新学期の
始まりです
元気に過ごすヒミツは朝にある！
**おはよう
チャレンジ**

	①カーテンを開けて 太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます
	②歯みがきをしよう 起きてすぐと 朝ごはんのあとの2回 できたらベスト
	③朝ごはんを 食べよう 一日のエネルギーを チャージ
	④朝うんちを 習慣づけよう 朝ごはんを食べると 腸の活動が高まります

チャレンジするには朝に時間が必要です。
余裕をもって早起きしましょう。

暑さに負けない体を作ろう

毎日 朝ごはん	運動で 汗をかく	冷やしすぎ に注意	しっかり 睡眠

これから、体育大会の練習が始まります。暑い中での練習が予想されます。暑さに負けない体づくりを目指しましょう。
水分補給も忘れずに行いましょう！そのために、水筒やタオルを忘れずに持ってきてましょう！

9月1日は防災の日

今年の夏も、各地で大雨災害に見舞われました。いつ、災害が起こるか分かりません。日頃から、心と物資の準備を心掛けましょう。

／おうちのひと／

避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

緊急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低二日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

保護者のみなさまへ

★2学期はイベントが多い学期になります。まずは、体育大会です。年々増してくる暑さの影響で、熱中症も予想されます。水筒・タオルを必ず持たせるようにしてください。よろしくお願いします。

★2学期の始まりは体調を崩しやすい時期です。朝ごはんなどしっかりと食べるよう、また夜は早めに寝るよう声掛けなどお願いします。

お知らせ

*SC 富士盛先生来校予定

9月5日 (PM) 25日 (PM)

面談希望の方は、担任または古谷までお知らせください。