

ほけんだより 9月号



平成30年度 春日部市立正善小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。真っ黒に日焼けして、ひとまわりたくましくなったみなさんに会えてとてもうれしく思います。

9月は朝晩涼しくても昼間はまだまだ暑く、夏の疲れで体調を崩しやすいときです。
早寝・早起き・朝ごはんでき早く生活のリズムを取り戻し、2学期も健康に過ごしましょう。

休み明けの生活リズムは大丈夫？

～夏休み中に生活リズムをくずしていませんか？振り返ってみましょう。～

★夜はすぐに眠れますか？★

睡眠には、①脳と体を休める ②ストレス解消 ③体の成長 というとても大事な役割があります。

「眠くなったら寝る」だけではなく、1日たっぷり動いた・考えた・働いた「脳と体を休める」ために睡眠をとれるといいですね。

また、体の成長にも大きく関わります。睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は伸び盛りのお子さんにももちろん大事ですが、「新陳代謝が活発になる」「脂肪燃焼効果がある」など大人にも見逃せない効果を発揮してくれます。



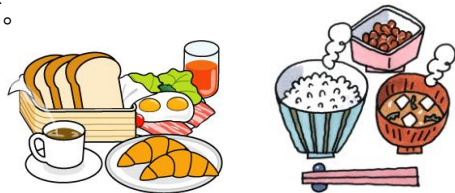
★朝はすっきり目が覚めますか？★

日によると思いますが、目覚めが悪い日が続くと思ったら、体内時計がみだれているかもしれません。

寝る前のテレビやゲーム、スマートフォンは控えましょう。

★ご飯がおいしく食べられますか？★

特に朝ごはんは1日の元気の源です。抜いてしまうと頭がぼんやりしたままになってしまいます。



保護者の皆様へ

長い長い夏休みが終わりました。特別な時間を過ごした子どもたちは、また新たな気持ちで登校しているように思います。ただ、通常の生活に心身が慣れていくには時間がかかると思います。急がないで食べる朝食や、余裕をもった就寝までの過ごし方など、いつもより少しゆったりとした過ごし方で、子どもたちの健やかな毎日を見守っていただけたらと思います。

保健室で、また子どもたちのかわいい笑顔に出会えることを楽しみにしています。

歯医者さんを予約しよう！

正善小には現在、むし歯の治療が済んでいない児童が**69人**います。
むし歯は放っておいても自然に治ることはありません。乳歯のむし歯も、治療しないと永久歯に悪い影響を及ぼします。



自然災害に備えて、あなたが今やるべきこと

いざという時のために ①知っておく！ ②決めておく！ ③備えておく！



地震【建物倒壊危険度】

地震【液状化危険度】

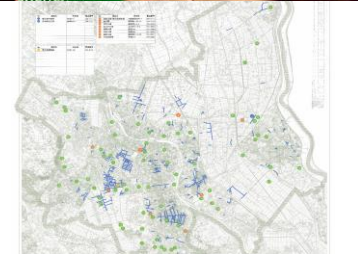
① 台風や集中豪雨時の浸水、土砂災害、地震や津波。最近多くの災害が起きています。これらの被害を少しでも減らすためには、事前に危険(被害)を予測することが大切です。

危険予測の手段として、自分の住む地域で起こりうる災害を知ることがあります。

春日部市には被災想定地区や避難場所・避難経路などが載っているハザードマップなどがあります。みなさんは確認したことはありますか？もし見たことのない人が居たら「〇〇市 防災」でWeb検索してみましょう。



春日部市ハザードマップ



浸水ハザードマップ

② 停電が起きた、携帯は圏外、携帯の充電も切れた。じゃあどうやって家族と連絡をとったらいいでしょう？**緊急時の集合場所や連絡手段を家族と決めておきましょう！**

③ 地震で物が倒れてこないように家具を固定する・高いところに物を置かない・避難の出入口になるところには物を並べない等、、、非常用持ち出し袋を準備しておくことだけが、備えではありません。日頃から**危険を発生させないように、環境を整えておきましょう！**

家具編 「震災」のポイント

Q. 一番倒れやすいのは？

①冷蔵庫 ②本棚 ③キャビネット

9月9日は救急の日！



119番 かけられますか？	
119番に電話 スマホからでも局番はいりません あわてて一方的に話すり、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です	
火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛んでいます
あなたのお名前と、いまかけている電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇