



令和6年9月2日
世田谷区立若林小学校

2学期が始まりました

2学期が始まりました。まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら それは夏の疲れが残っているのかもしれませんが。そんなときは自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントはこの通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝 早起き 朝ごはん）
- 予定をつめこみすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ、パソコン、ゲームなどは見ない、しない）
- お風呂にゆっくりつかる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない



自分の健康を守るのは、自分です。だるさや疲れは「休みたい！」という体のメッセージです。体も心もゆっくりいたわりましょう。

* 9月の保健目標 *

生活リズムをととのえよう。

ぐっすり眠って、きちんと朝ごはんを食べると体の調子になります。生活リズムを整えて、元気いっぱい2学期を過ごしま

防災豆知識

非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動을 합니다。多くの人があるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

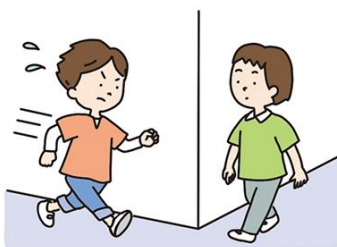
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先部分がかさの先部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

運動前にチェック！ケガを防ごう！



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただよりに動けません。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

くおうちの方へ

長い休みも終わり、学校生活が始まります。2学期の学校生活を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりな子もいるでしょう。お子さんが「行きたくない・・・」等、不安な様子のときは、学校に相談してください。大人も子どもも、一人で悩むよりは、話しやすい人に話すことで、気持ちが軽くなることもあります。みんなで子どもたちを見守っていきましょう。