



夏休みが終わり、学校が始まります。体と心を慣らしながら、学校生活にスムーズに戻っていけるようサポートしていきたいと思います。まだまだ暑い日が続きます。学校での体調不良に直結するため、十分な睡眠と、朝食をしっかりと食べてから登校できるよう、引き続きご協力をお願いします。

## 【 9月 身体測定の予定 】

9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)	
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生

※欠席の場合は、登校した時に測定します。

## 【 身体測定結果・成長曲線配付について 】

9月の測定後、順次身体測定の結果を配付していきます。  
医療機関等で成長曲線の必要な方は、担任までご連絡ください。

ご協力をお願いします

## 【 小中一貫 生活習慣チェック WEEK について 】

夏休み明け、生活習慣の改善を目指し今年度も生活習慣チェックを行います。  
期間は、9月2日(火)～9月6日(土)です。  
ご家庭でも声かけや時間設定にご協力をお願いします。提出は9月8日(月)です。



### ～生活リズムの整え方～



夜9時を目安に



同じ時間に起きよう



朝日をあびよう



朝ご飯を食べよう

## 【 まだまだまだ！熱中症に気を付けましょう 】



夏休み明けも厳しい暑さが予想されます。休み明けは、体力の低下や生活リズムをつかめずに体調を崩す子が増加します。

日傘や、首用冷却タオル等の使用もお子さんをご相談ください。  
また、水分補給がしやすいよう水筒には十分な量をご準備ください。

## 【 マスクの予備をご準備ください 】

気温によっては、活動時にマスクを外すように声をかけることもあります。  
汗をかいたり落したりして、マスクが汚れる様子も見られます。  
また、給食時配膳時には、全員がマスク着用となります。  
普段つけている人も、つけていない人も、予備のマスクのご準備をお願いします。



秋は列持の切りかえの季節？

**9**月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

**そ**んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。  
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

## 【 9月9日は 救急の日 です 】

応急手当 何のため？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。  
**す**ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

**だ**からこそ「すぐに行けること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

AEDの設置場所はどこでしょう？  
答えは下

**AEDや非常口の場所を覚えておこう**

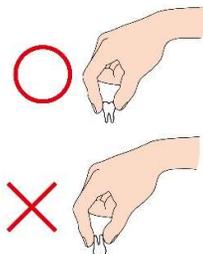


国分寺小学校 AED 設置場所 ①職員玄関 ②体育館

しょうちゅういっかん  
小中一貫コーナー

## 【 歯と口のけが 】～こんな時どうする？～

歯や口のけが



学校生活の中では、歯が欠けしてしまう危険な行動もあります。強くぶつかったり、転倒した時に大切な歯や口にケガをしてしまうことがあります。

欠けた歯や抜けてしまった歯は探して、牛乳や保存液（保健室にある）に入れて歯医者へ行きましょう。その時に、歯の根元を触ったり、汚れを洗い流したりしないようにしましょう。

