

ほけんだより

9 月号
かみかわちひがししょうがっこう
上河内東小学校



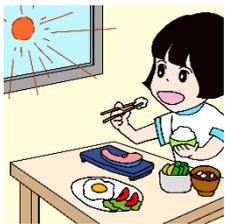
うちの方と
一緒に
読みましょう

夏休みが終わり、みなさんの体も前より大きく、たくましくなったように感じます。体はもちろん、心も成長していると思います。夏休みにがんばったことなどをぜひ聞かせてほしいです。長いお休みの後は、生活リズムを元に戻すことが大切です。まだまだ暑い日が続きます。「早ね・早起き・朝ごはん」で、暑さに負けず、夏休み明けも大かつやくしてくださいね！



☆生活リズムをととのえる 3つのポイント☆

<p>1 早起きしよう</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>3 夜ふかしをしない</p>	
<p>決まった時間に 早起きしよう！</p>	<p>朝ごはんを毎日 食べよう！</p>	<p>早めにねよう（午後 9時までが目安）</p>	
		<p>心も体も 元気にすごそう！</p>	



☆生活習慣を見直すチャンス☆
「生活習慣チェック」の宿題を出しました。夏休みモードから学校モードへスイッチオン！生活リズムを整えると、心も体も元気いっぱいですごせませよ！

ほっと ひといき
リラックス

毎日の生活の中で、時には不安になったり、なやんだりすることも
あるかもしれません。不安やなやみを軽くしてリラックスできる方法
を考え、ためてみましょう。

外で遊ぶ、運動する

睡眠をとる、休けい

しゅみ、好きなことをする

周りの人に話す（家族、先生、友達
など）

ぼうさい きゅうきゅう
9月1日は防災の日! 9月9日は救急の日!

※9月1日は、1923年に関東大震災が起きた日です。

おうちで確認してみよう!

□救急箱や災害時非常用持ち出し袋の点検

- ・使用期限、賞味期限の確認
- ・残りが少なくなったものの補充
- ・保管場所の確認

□避難場所はどこか。 □非常時の家族との連絡方法



保護者の皆様へ

●熱中症予防について●

夏休み明けも、まだまだ暑い日が続いています。保護者の皆様にはお忙しい中、水筒持参などの御配慮をいただきありがとうございます。学校では、WBGT（暑さ指数）を基準に、運動や外遊びを制限するなどの熱中症対策を講じておりますが、以下のような内容にも気をつけていただければ幸いです。

・睡眠時間の確保

6～13歳の子どもに必要な睡眠時間は、およそ9～11時間であるという研究結果が発表されています。(アメリカ国立睡眠財団)子ども個人によって多少差はあるそうですが、「今までどおりだと、少し足りないのかな?」という印象を受ける方が多いのではないかと思います。寝る2時間前を目安にメディア類のスイッチをオフにして、入眠しやすい環境を作るなど、できることからお子様の睡眠の改善を図っていただければと思います。

・水分のこまめな補給

ノンカフェインの麦茶などに、味が変わらない程度、ひとつまみの塩を入れるのも熱中症対策になります。

・汗ふきタオルなどの持参

汗の始末は、衛生面でも、マナーとしても大切です。毎日、清潔な汗ふきタオルを持たせていただくようお願いいたします。必要に応じて、着替えなどを持たせていただいても問題ございません。

●夏休み明けの生活習慣について●

本校では、「**早寝・早起き・メディアコントロール**」を合言葉として、メディアの適切な使用と健康の両立に取り組んでいます。夏休み中は、ゲーム機・スマホ・パソコン・タブレットなどの使用状況はいかがだったでしょうか。このようなメディアは、調べ物をしたり、家族で楽しんだり、お子様の気分転換になったりと、決して「悪い」ものではありません。これからの時代を生きる子どもたちには欠かせないツールであり、上手な使い方・付き合い方を見つけることが大切です。

しかし、これらのメディアは子どもの脳には刺激が強すぎることを理解し、お子様がYouTubeやゲームなどでどのような内容に触れているか、大人が把握することは大切です。また「ゲーム等の使用時間のコントロールができない」「日常よりもメディアを優先する」などの状態が長期間続くと「依存症」が疑われることもあります。ぜひ、この機会にお子様と使い方について話し合ってくださいよう、お願いいたします。

夏休み明けもよろしくお願いたします。何かございましたらぜひご連絡ください!

