



令和 5年 8月 30日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

さあ、新学期が始まりました。夏休みはいかがでしたか？ お家の人と楽しい思い出をいっぱい作ったことでしょう。これからも残暑厳しい日が続きますが、疲れをしっかりとって、元気に過ごしましょう！



生活リズムを整えましょう
夏休み、まったりリズムになってしまっていないですか？
学校生活のリズムに
しっかり整えていきましょう。
まずは、朝の時間が大切です
*起きる時間はありますか？
*朝ごはんは食べていますか？
余裕をもって登校できるといいですね

規則正しい生活を心がけ、強い体を作っていきましょう！！

***しっかりと食べる *からだをうごかす *じゅうぶんねる**



熱中症予防のために
まめに水分補給をしましょう
帽子も使用しましょう
汗ふきタオルをもってきましょう

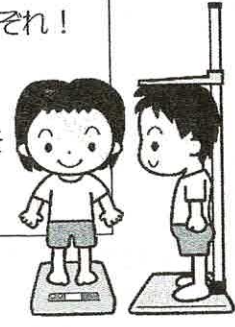
感染症予防
ひとり一人が
手あらいをしっかりと
していきましょう



なんだか気持ちがおちつかない、不安などありませんか？
ひとりで悩んでいないで、おうちの人や担任などに話してみましょう



<保健行事>
4日(月) 発育測定 5・6年
5日(火) " 3・4年
7日(木) " 1・2年・ひばり
***体操着を忘れずに**
体の大きさは人それぞれ！
大切なのは、自分のからだの変化を知ることです。



おうちの方へ **<朝の健康チェックをお願いします>**
休み明け、生活リズムの変化などで体調をくずしがちです。朝のお子様の健康チェックを丁寧をお願いします。
★寝起きはありますか？
★「おはよう」のあいさつはありますか？
★食欲はありますか？
*体調悪ければ→まずは体温を測りましょう。また話をよくきいてみましょう



けがの予防はふだんの生活から



<靴をしっかりとはいっていますか？>

<爪を切っていますか？>

がっこうせいかつ なか
学校生活の中ではどうしてもけがをしてしまうことがあります。
でも、やっぱりけがはできるだけへらしたいですね。
では、どうすればいいのでしょうか？

たとえば、

- *靴をしっかりとはいていなかったからくつがぬげてころび、けがをしてしまった。
- *つめが伸びていたのでボールをとるときにつめが折れてしまった。
- また、友達をひっかいてしまい、けがをさせてしまった

よくあることですが、きをつければ防ぐことのできるケガですね。

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。
また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら」と思っていると、大きな事故がおきてしまうこともあります。

どうすればけがを予防できるか、考えてみましょう

ポイントは・・・

- ★ものを正しく使う
- ★ルールを守る
- ★周りの人のことを考える

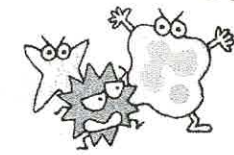


どこで
保健室 や 担任の先生にしっかりおはなしできるといいですね

自分でできることをやろう

傷口が汚れていたらあらってきてね

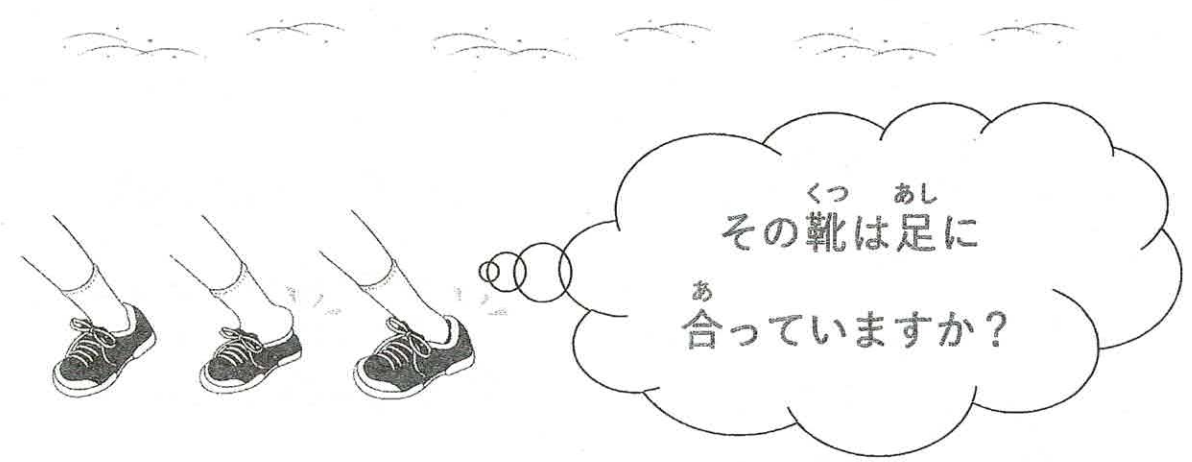
みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。

でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



その靴は足に合っていますか？