

きょうせいしょうがっこう しょうどう
共成小学校 児童のみなさんへ

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標 **ぼうし**
けがを防止しよう

くつのひも
しっかりむすんで
GO!!

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいものですね。休み中に夜ふかしをして朝起きるのが辛い人、食事の時間や回数が不規則になり、朝ごはんの時間にぼーっとしてしまふ人はいませんか？

リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きです。特に『早寝』ができるように、なるべく早い時間に寝る準備をしましょう。寝る前のゲームや

タブレットやスマートフォンの使用を控えると、夜の寝つきも良くなりますよ。また、朝ごはんやトイレに行く時間をもてるよう、少しずつ余裕をもって起きるようにしていきましょう。

また、休み明けに心配事や悩み事を抱えている人はいませんか？そんなときは、一人で抱え込まずに家族や友達、先生などに相談してみてくださいね。

不安な気持ちを人に伝えることで、安心できることがあります。また、生活リズムを整えることが心の健康にもつながりますよ。



あなたの **つめ、のびて** いませんか？

われる!

はがれる!

ひっかく!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出していないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。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)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・タブレットは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 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！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

保護者の皆様へ

夏休みが終わり、学校が始まりました。『夏休みグッドモーニングカード』の記入のご協力をありがとうございました。カードは、9月4日（月）に学校へ提出してください。

カードを提出した後も、引き続き「グッドモーニング60分」を実践できるよう、取り組みのご協力をお願いいたします。（※「グッドモーニング60分」とは、登校する60分前に起き、朝食→排便→日中の活動→夜の睡眠等の、より良い生活習慣のサイクルを作り上げる昭島市の取組です。起床から登校まで60分間確保している家庭では、朝食や排便週間が身につき、睡眠不足を感じないお子さんが多いという報告があります。）まだまだ厳しい残暑が続くようです。生活リズムを整えて2学期も元気に過ごせるよう、よろしくお願いいたします。



～子供の足と靴について～

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、体をしっかり支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴（履き物）です。靴が小さすぎる（きつい）と指や甲があたってこすれ、足を痛めます。また、大きすぎると（ゆるい）と足が靴の中で動いたり、かかとが抜けたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、体の他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。

靴選びの主なポイント



- つま先：少しゆとりがあり、指をすべて動かせる
- 甲：ひもやベルトなどで調節できる
- かかと：足をしっかり支えている
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる

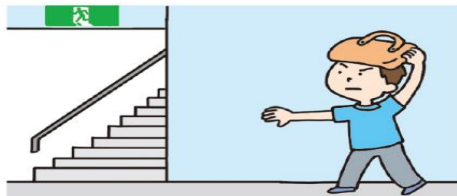


..... 外出先での地震対処法

9月1日は「防災の日」です。大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら…？ ご家庭でも話し合い、共有していただければと思います。

地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。