

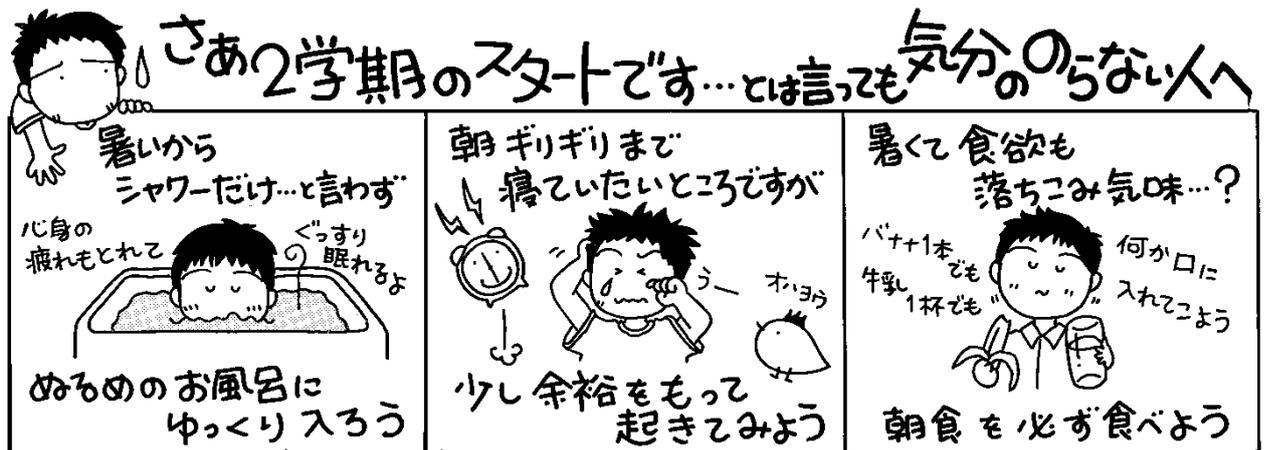
ほけんだより 9月

呉市立広南小学校

長い夏休みが終わりました。たくさん楽しい思い出を作ることができたかな？やりたいことはできたかな？

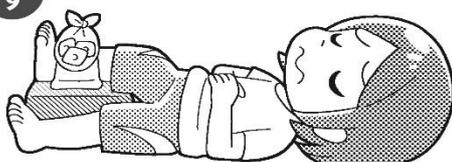
それにしても毎日、暑かったですね。まだまだしばらく暑い日が続きそうです。引き続き熱中症に気を付けて過ごしましょう。さて、今日は2学期の始業式です。

のんびりできた夏休みモードから規則正しい学校モードに切り替えましょう。



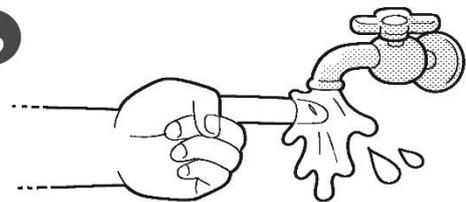
～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



打撲やねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

だい かい せいかつ しゅうかん じっし
第2回 「生活リズム週間」を実施します

夏休みの生活リズムをリセットし、より良い生活習慣の定着に向けて、第2回「生活リズム週間」を実施します。期間は、9月16日（火）～9月20日（土）です。
 がんばることは、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」です。
 おうちの人と一緒にがんばりましょう。

もくひょう
【目標】

- ① 早ね (1・2年生) 9時までにねる
 (3・4年生) 9時30分までにねる
 (5・6年生) 10時までにねる
- ② 早起き (全学年) 6時50分までに起きる
- ③ 朝ごはん 毎日必ず食べる
- ④ メディアコントロール 1日2時間以内(朝起きてから寝るまで)

とくに、**「早ね」**を
 がんばって
 みましょう!



(メディアコントロール：テレビやスマートフォンを見たり，ゲームをしたりする時間)

保護者のみなさまへ

今回も第1回と同様にタブレットを使用して、生活リズムチェックを行いたいと思います。週末にタブレットを持ち帰りますので、保護者評価の欄への入力をお願いいたします。詳しい内容につきましては、後日お知らせいたします。

9月1日防災の日 もしもとのときに冷静に行動できるように
 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



★2学期のスクールカウンセラー来校日は以下の通りです。

9月26日（金）、11月7日（金）、12月12日（金）

この日以外でも広南中学校へ来校されている日もあります。ご相談したいことがありましたら、小学校へご連絡ください。