

ほけんだよい

2学期をむかえて～



2学期が始まって一週間がたちました。学校リズムにはなれてきましたか？

長い休みの後は、おとなでも仕事へ行くのがイヤになったり、めんどうになることがあります。だからみんなも「学校めんどくさいな」「また毎日学校へ行くのか・・・」と思ってもいいのです。最初はエンジンがかからなくても大丈夫。朝ごはんを食べて、授業を受けて、友だちや家族と話をしたりして、早めに寝る、そうやって過ごしているうちに今までの調子もどってきます。ゆっくりと心と体を学校にならしていきましょう。



秋の睡眠週間 8/27～9/10

まさお



8/27～9/10は秋の睡眠週間なんだって。あゆちゃんは、毎日どのくらいねているの？

う～ん。毎日9時ころはおふとんに入っているんだけど、そこからスマホでユーチューブ見てるから実際に寝るのは10時すぎちゃうかな。起きるのは6時くらいだよ。

あゆ



それだと8時間の睡眠はとれていないね。小学生が健康に過ごすためには、9～11時間の睡眠が必要なんだって。ぼくたちは4年生だから10時間くらいはねたほうがいいよね。それに、ねる前に強い光をあびると睡眠の質が低下するんだって。ぐっすり眠れてないんじゃない？

たしかにこのところ6時間目とかねむいんだよね。睡眠時間、ちょっとたりないのかな。寝る前にはユーチューブ見るのをやめて9時にはねるようにがんばってみる！



9月3日は『秋の睡眠の日』。わたしたちは、1日の3分の1くらいを睡眠に使っています。

その睡眠、ただ眠っているだけじゃない、眠ることには意味があるのです。

- ① 心と体を休ませてつかれをとる。暑かった今年の夏、寝ることで疲れがとれる。
- ② 昼間勉強したことを記憶させてくれる。寝ることでおぼえられるなんてすごい！
- ③ 免疫力を高めて病気を予防する。かぜなどにかかりにくくなる。

その他 成長ホルモンが出て、体が成長したり、気持ちも安定するよ。



災害は突然(とつぜん)やってくる



夏休み中、熊本では震度7という大きな地震が、千葉では集中豪雨でかつてない災害を受けました。みなさんもテレビなどで見たことでしょうか。同じ年の小学生が、災害にあってしまったこと、どう思いますか？

長野県は海がないので津波の心配はありませんが、地震・火事・大雨・火山爆発など、温暖化の影響でどんな災害が起こるのかわかりません。こんな今だからこそ、小学生でもできる対策(たいさく)が必要です。

避難ルールの確認 (ひなんるーのかくにん)

家族で、いつ・どこへにげるのか話しておく

地域の避難所はどこ？

家の中の危ない場所・安全な場所は？

ハザードマップの確認

地域のあぶないところはどこ？

家族の連絡方法の確認

事前に話しあっておくと、急なときに役立ちます

防災(ぼうさい)バックの準備

最低3日間すごせるように準備しておく

非常食(おやつも) 水 ティッシュ類

懐中電灯 乾電池 モバイルバッテリー

簡易トイレ ラジオ 着替え などなど

家族でそろえられるといいね。



学校では9/1に避難訓練があります。

みんなで大事な命をまもりましょう

9月の保健行事



7日(月)	屈折検査Ⅰ	6年生+5の2	13:30~
8日(火)	屈折検査Ⅱ	4年生+5の1	13:30~
9日(水)	屈折検査Ⅲ	3年生+2の2	13:30~
10日(木)	屈折検査Ⅳ	1年生+2の1	13:30~
15日(火)	身体測定	1, 2年生	1~4時間目
16日(水)	身体測定	3, 4年生	1~4時間目
17日(木)	身体測定	5, 6年生	1~4時間目

日本スポーツ振興センター

害共済給付制度について

学校管理下で発生したケガなどについて、初診から治ゆまで窓口支払いが5000円以上かった場合に適用されます。毎年、全員が加入していただいています。上田市負担475円、保護者負担460円で、掛け金は学年費より徴収させていただきますのでご了承ください。

