自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

ほけんだより えがお

R8．9
今城小学校　保健室

２学期が始まりました。久しぶりに，友達と会えるのを楽しみにしていた人もいると思います。学校では，仲間と何かを一緒に考えたり，力を合わせてがんばったり，喜び合ったりすることができますね。

暑さも続きますが，体調に気をつけて過ごしていきましょう。

～防災週間～

備えや確認はふだんから

９月１日は「防災の日」です。1923年９月１日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？　また、８月30日から９月５日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

屋外や外出先で地震が起こったときは　命を守る行動を

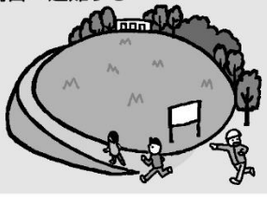
●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る

●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する

●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う

●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる

●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

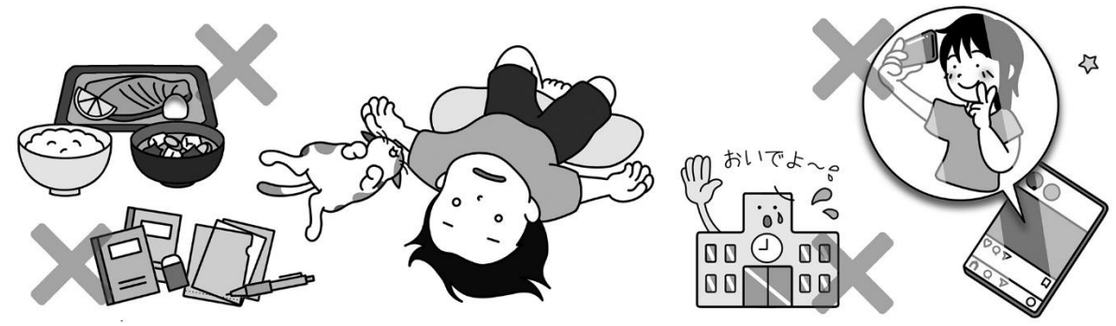
☆生活リズムを整えて心も体も充電満タン☆

夏休み中は，ゆっくり起きていた人もいるでしょうね。まず，体を元に戻すには毎日同じ時刻に寝て起きることが大切です。午前中にあくびが出たり，眠たくなったりするようなら，睡眠時間が足りていないのかもしれません。人は一気にたくさん寝てストックする「寝だめ」はあまりできないそうです。夏休み中よりメディアの時間を少し減らすことを意識して，早めに目と脳を休ませましょう。

よい生活リズムは体だけではなく，心の疲れも起こしにくくします。

生活リズムを整えて，やる気アップのエンジンをかけてくださいね。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから楽しそう！と声を出す

軽くでいいので５分くらい動いてみる

アップテンポの音楽を聴いてみる