



2024年（令和6年）9月2日

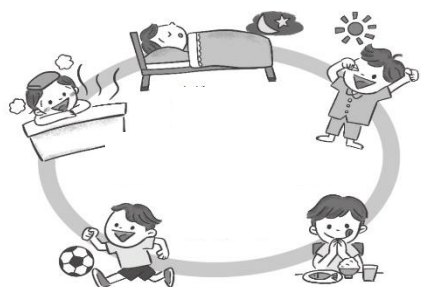
福山市立宜山小学校

2学期が始まりました。夏休みも暑い日が多かったのですが、室内を涼しくして、のんびり過ごした人が多いのではないのでしょうか？気持ちも体もリフレッシュできましたか？生活リズムが乱れてやる気が出ない人もいますよね。次のことに気を付けて、早く学校モードに切り替え、元気にすごしましょう。



せいかつ生活リズムを整えよう！

- 1 朝、早起きをして、太陽の光または、蛍光灯の光を浴びましょう。
⇒光を浴びることで脳が目覚め、からだや心がシャキッとします。
- 2 朝ごはんを必ず食べましょう。
⇒からだや頭が、よく働きます
- 3 昼間は、しっかりからだを動かしましょう。
⇒からだが疲れて夜ぐっすり眠れます。
- 4 夜は早く寝ましょう。
⇒からだや心の疲れがとれます。
- 5 寝る前にテレビやゲームは控えましょう。
⇒強い光を浴びると脳が刺激されてぐっすり眠れません。



まだまだ暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて



9月の予定

はついくそくてい 発達測定 (身長と体重をはかります)

3日（火）1年・ひまわり 1.2 4日（水）2-1・たんぽぽ
9日（月）2-2 10日（火）3-1 11日（水）3-2
12日（木）4-1 13日（金）4-2 17日（火）5-1
18日（水）5-2 27日（金）6-1・なのはな
30日（月）6-2

9月9日救急の日

おぼ覚えておこ応急手当のポイント

あっ あぶない



あわてない ふざけない
決まりをまもり
ゆとりある行動を！

はなぢ



すこ しょうつつむいて、鼻の真ん中を強くつまみましょう。

応急手当

3つの ない

動がさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



はなぢ

あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

つきゆび



すりきず



めにゴミ

