



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きな病気や怪我なく、元気に過ごせたでしょうか。夏休みの間に心や身体に変化等がありましたら、担任や保健室までお伝えください。2学期は様々な学校行事があります。暑い夏の疲れも出てくる頃です。早めに学校の生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。

9月の保健行事

9月10日（木）	歯科検診	全学年	朝食後の歯みがきをしてきてください。
9月14日（月）	発育測定 （身長・体重）	2・6年	体育着を着て測定します。髪の毛をまとめる場合は、頭の上や後ろは控えてください。
9月16日（水）	発育測定 （身長・体重）	3・5年	
9月17日（木）	発育測定 （身長・体重）	1・4年	

◎けんこうカードについて

発育測定・・・発育測定の結果は、『けんこうカード』に書いてお渡しします。結果を確認していただき、『保護者印』の欄に押印またはサインをお願いします。

歯科検診・・・『けんこうカード』の右下、臨時健康診断の歯科欄にむし歯・要注意乳歯・その他異常の有無について記入しています。検診後、歯科受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診していただくようお願いします。



◆◇学校保健委員会を书面開催します！◇◆

今年度の学校保健委員会は、本校の健康診断結果と、1学期に保護者のみなさまから質問いただいたことについて、学校眼科医の渡部通史先生から助言をいただいたものをまとめて、書面で配布させていただきます。健康診断の結果から、清水台小学校のこどもたちは、健康に気を付けている人が多いと感じています。

また、目の健康について渡部先生からわかりやすくまとめていただきました。9月下旬頃に、学校からまとめて配信する予定になっていますので、ぜひ御覧ください。



抜け出せ! 夏休みモード



夏休みが終わりましたが、「やる気が出ないなあ。」と感じる人も多いかもしれません。でも、それはきっと自分だけではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや、新学期のかんきょうの変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときは、いきなり全力でがんばるよりも、「小さなスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回深呼吸をするなど、少しずつ心と体を動かしてみましよう。ゆっくりなペースで「気持ちの切りかえ」をしてみると、きっと毎日が気持ちよくすごせます。規則正しい生活も意識して取り組んでみましょう。



夏休みの間に、熊本県で大きな地震がありました。立つことが難しいほどの大きなゆれで、その後も、何度もゆれが続き、怖い思いをしている人がたくさんいました。いつ、東京でも大きな地震が起こるかわかりません。もしもの時のために、今から準備することが大切です。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

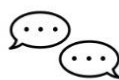


自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

