



うべしりつうのしましやうがっこう
宇部市立鶴ノ島小学校
れいわ ねん がつ にち はつごう
令和6年8月30日 発行
No.4 ほけんしつ
保健室

に がっ き 二学期のスタートにあたって

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まりました。8月のまだまだ暑い中、
しんがっきづか たいちよう くす し き せいかつ がっこうせいかつ
新学期疲れて体調を崩しやすい時期です。生活リズムを学校生活のリズムに
もと こ げんき す ごきようよく ねが
戻して、お子さまが元気いっぱいにご過ごせるよう御協力をお願いいたします。

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすです
エネルギーになります。



あさ

うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

●二学期の開始にあたり、以下の項目のご確認をよろしくお願いいたします。

◎4月に保健調査票を記入していただいている緊急時における連絡先に変更があった場合には、速やかに学級担任へ御連絡ください。特に、保護者の方の携帯電話を連絡先にされている場合には、緊急に医療機関へ行かなければならない場合や早退の連絡の際に、早急に対応することができなくなりますので、速やかにお知らせください。御協力をお願いいたします。

◎一学期に行われました定期健康診断において、医療機関での受診が必要とされ、治療を済まされましたら、受診届を御提出ください。



9月1日は、防災の日です。この夏も全国のあちこちで被害をもたらした災害が複数発生しています。自分たちの住んでいる地域が、いつ災害に遭うかわかりません。非常時に備えて、避難場所や防災用品、救急用品について御家庭で確認をされておかれるとよいと思います。この機会に、自分の身を守る方法やいざというときの水や食料についても考えてみてはいかがでしょうか。



災害からの自分の命を守る

ための行動について、

各家庭で考えてみましょう。

9月9日は救急の日

救急とは、急病やけがの応急処置をすることです。大きな病気やけがだけでなくすり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。

まず、自分がけがをしたときの応急処置をしっかりおぼえて、実行できるようにしましょう。

いざというときのために、

自分でできる

応急処置を考えよう。

