

ほけんだより

横浜市立藤の木小学校 8月29日発行

校長 今野 裕子

養護教諭 勝木 美智子

【8・9月のめあて 安全に気をつけて生活をしよう】



夏休みが終わり、学校生活がスタートして2日目。体の調子はどうですか？ 暑いですね。体が疲れやすくなっていませんか？

ニュースで聞くことの多かった「危険な暑さ」は、この先もしばらく続くと予想されています。学校では、冷房と扇風機を両方をつけても、家ほどの涼しさにはなりません。体調を整えて、体を暑さに少しずつ慣らしていくようにしましょう。

生活リズムを整えよう。
まずは、**起きる時刻を守る**ことから・・・



長い休みが終わりました。夏休みの過ごし方で、学校生活のリズムにスムーズにうつれる人もいれば、とても苦勞をする人もいます。



夏休み中も、早寝早起きを大切にできた人は、困ることは少ないと思います。しかし、学校が始まっても、朝起きられなかったり、朝食が食べられなかったり…という人は、体調を崩しやすく注意が必要です。



ねる

起きる



生活リズム

生活リズムの4つの項目は、それぞれが関係しあっていて、どれも大切です。

どこから、整えたらよいのか・・・

まずは、**起きる時刻を決めて**、毎日、同じ時刻に起きることから始めてみましょう。



体を動かす



食べる(食事)

最初の数日はつらいと思いますが、体も少しずつ慣れてきます。

「学校で一日を過ごす」ということは、想像以上に体力とエネルギーを使います。特に最初の2週間は、暑さに体を慣らしていくことも必要になります。

◎ 生活リズムが大きく崩れて、立て直しが難しく、学校生活にも影響が出てしまいそうな時には、一緒に考えてみましょうね。声をかけてくださいね。



「心と体の健康会議」の取組が、本格的にスタート。



9月は「けが防止月間」。まずクラスの「めあて」を思い出すところから...

5. 6組

まわりを見てあるく。てすりをつかう。

7. 8組

走ってはいけないところでは走らない。曲がり角では気をつける。

1-1 にんじゃあし。
みんなのやくそくをまもろう。

1-2 きょうしつやろうか
れんがはあるこう。

1-3 まえをみてあるく。
まえをみてあそぶ。

2-1 まわりをみる。

2-2 ルールをまもって生活し
よう。

2-3 右がわつうこうで、おち
ついてあるこう。

3-1 右側をゆっくり歩く。
安全に。

3-2 しんちょうに ふざけな
いで ルールを守る。

3-3 おちついて 行動しよう
(深呼吸)

4-1 曲がり角では 左右を
見る。

4-2 あせっても 走らず
行動

4-3 つもりはNO!! 考動。
(考えて行動しよう)

5-1 静かにろうかを歩き、
低学年のお手本になろう。

5-2 けしらずまえを見る まわりを
みる つねに守る こうどうする、

5-3 ルールを守ってヒヤリハットを
減らすような工夫をしよう

6-1 おちついて きょうりよく
まわりをみる リスクを減らす

6-2 曲がり角に気をつける

6-3 かど止まる まわりを見る
ほーっとしない ころをおちつかせる。



各クラスの「めあて」は、上の通りです。覚えていましたか？
難しい言葉や内容ではなく、わかりやすい、行動しやすいところがいいですね。最初の文字をとって、「はまっこ」「おきまり」「かまぼこ」など、工夫をされているクラスもあります。

今年、「自分の行動が、誰かの安全を守ること」につながるようにしていきましょう。
4-6年生は、下級生に、安全への声かけを積極的にこなしてもらえると嬉しいです。

【おうちの方へ】 上ばきの名前を確認してください。

ふじのき

学校では、上ばきのつま先部分に記名をすることになっております。
(かかと部分だけでなく、大切なのは「つま先部分」の記名です。)



新年度に記名していただいた文字も、薄くなっていることがあります。大勢が生活をする学校では、**けが等の突発的な出来事があった時に、担任以外の教職員が第一発見をする場合**もあります。その際に、「**誰がけがをしたのか**」を、上ばきに書かかれている名前を確認します。お子さんが上ばきを持ち帰った金曜日に、つま先部分の記名が、**読める濃さで名前が書かれているか**をご確認ください。よろしく願いいたします。

