



川口市立安行東小学校 令和5年9月4日

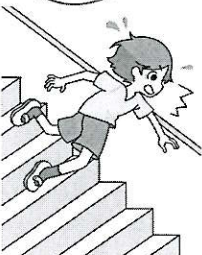
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？  
 一か月以上の長い夏休み、元気いっぱい遊んだみなさんの体には、疲れが溜まっているかもしれ  
 ません。体の調子を整えて、元気に学校生活を送りましょう！

**9月の保健行事** 発育測定の際は、頭頂部で髪を結ばないで下さい

月	火	水	木	金
4 発育測定5・6年	5 発育測定3・4年	6 発育測定1・2年	7 発育測定にじいろ	8
11	12	13 すすくすくキャンペーン 色覚検査(4年生希望者のみ)	14 すすくすくキャンペーン	15 すすくすくキャンペーン
18 すすくすくキャンペーン	19 すすくすくキャンペーン	20	21	22

\*13日～19日に保健委員主催の「安行東っ子すすくすくキャンペーン」を実施します。生活リズムを整えるためのキャンペーンです。くわしくは、後日配付される用紙を見て下さいね。

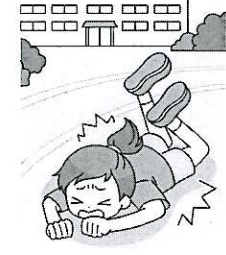
9月9日は救急の日！  
**学校で起きやすいケガは？**



階段をふみはず



廊下でぶつかる



校庭で転ぶ

自分がけがをした  
 ときのこともふり  
 返って、けがを防ぐ  
 方法を考えてみま  
 しょう

《9月の保健目標》生活のリズムを整えよう

夏休み気分が抜けず、生活のリズムが乱れていませんか？まずは「早起き」からはじめて、規則正しい生活に戻しましょう。



朝起きて、家を出るまで、バタバタとあわただしく過ごしていませんか？  
 自分に合った、朝のスケジュールを見直してみましょう。

**朝のスケジュールをつくろう！**

まず、通学班の集合時間を書きます。それまでには、何時何分に何をしたらよいのでしょうか？  
 何にどのくらいの時間がかかっているのかを考えながら書いてみてください。

通学班の集合時間	家を出る時間	朝ごはん	みじたく	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

**残暑が厳しい9月。まだまだ熱中症予防が必要です！**

夏のはじめは体が暑さに慣れていないため、注意が必要でした。今の時期の熱中症の原因は、「体の疲れ」や「気のゆるみ」だと言われています。  
 まだまだ暑い日が続きます。油断をしないで、熱中症にならないよう注意をして生活しましょう。