



平成29年9月1日 発行

宍粟市立一宮北小学校 保健室

No. 9

おうちの人といっしょによんでね。

# さあ！2学期のスタートです！！

心にも体にも、エネルギーをたくわえることのできた夏休みだったでしょうか？  
 2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、運動会の練習がはじまることからとても疲れやすいです。  
 生活リズムをもどして、体調にはじょうぶん気をつけましょう。



## 夏休みあけの生活、きちんとできてる？

### おうちの方へ

夏休み中の健康調査・運動会事前健康調査を配布しています。ご記入の上、オレンジの保健用連絡ファイルに入れて提出してください。



### 夏休みあけの生活チェックをしてみよう

- 朝、すっきり目が覚めない。
- 朝はいつも大急ぎ！！
- 便秘になりやすい。
- 寝つきが悪い。



### 夏休みあけの生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 今夜は30分早く寝る。



## 9月1日は「防災の日」です

イザ！という時、重要になってくるのが普段からの“そなえ”です。  
 NHKの「そなえる防災」の実際に役に立つ「防災グッズリスト」の最新版を紹介します。  
 カラーバリエーションは、全部で5色。  
 プリントアウトして冷蔵庫などの目につくところに貼り付けて、自ごろからの“そなえ”の参考にできます。また、好きな色のPDFをダウンロードして、アイロンプリントシートに印刷し、簡単！かわいい！自分だけの非常持ち出し袋を作ることができます！

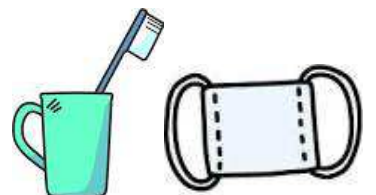
<http://www.nhk.or.jp/sonae/>



### ● 持ってくるもの ●

- すくすく（全員） 4日に发育測定があります
- 歯ブラシ・コップ・給食エプロン・帽子・マスク
- 4日から給食がはじまります。

○夏休み中に治療が  
 終わった人は、  
 「治療済み」の報告用紙



	NHKそなえる防災 防災グッズ 家庭用 TOOL TO KEEP IN STOCK AT HOME		
現金			口腔ケア用ウェット ティッシュ(ボトルタイプ、 100枚入り5本程度)
ロープ	通帳・印鑑・カード	ヘッドライト	乾電池
携帯ラジオ	ポリ袋 (大・中・小、各50枚程度)	皮手袋	歩きやすい運動靴
LEDランタン	水 (182リットル×7日分 ×家族分)	非常食 (4～5日分)	リュックサック
救急セット	カセットコンロ カセットボンベ (ボンベは15～20本)	ヘルメット	簡易トイレ (60～70枚)