

ほけんだより

がっき はじ さあ、2学期が始まりました！

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。

みなさん、夏休みは元気に過ごすことはでき
ましたか？まだまだ暑い日が続いています。

しょくじ すいみん じゅうぶん き つ
「食事・睡眠」に十分気を付けて、
この時期を元気に乗り越えていきましょう。



ほけん目標
すす
進んで運動しよう

あんぜん目標
じこ
事故や災害から身を守ろう

なつやす がっき 夏休み→2学期

せいかつ き か 生活の切り替え、うまくできていますか？

<p>朝、スッキリ目覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

はなぢ おうきゅうしよち しかた おぼ 鼻血の応急処置の仕方を覚えましょう。

鼻血は、のどの方に血液が下がってこないように、座った姿勢で処置をします。鼻の横をしっかりと押さえることが大切です。それでも止血ができないときは鼻のつけ根を冷やします。



9月1日は ぼうさいの日

ふだん 普段から
じぶん いのち じぶん まち いしき
自分の命を自分で守る意識を
わす 忘れないようにしましょう。

がつ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

- 9 / 5 (火) 发育測定 2年
- 9 / 6 (水) 发育測定 1・5・6年
- 9 / 7 (木) 发育測定 3・4年
- 9 / 9 (土) 救急の日



ネット・ゲーム・スマホを楽しく使うになろう

楽しく使うためのステップ ① ルールを決めよう

使いたくないためのルールを考えてみよう！自分の生活（習い事や塾、部活動など）に合わせたルールを家族と話し合って決めましょう。

時間

- 使ってよい時間帯は？ 終わる時間は？
(細かいすぎないように、大まかな時間を決めよう)
- 食事、入浴中などで使ってもよい？



その他

- 新しいアプリをダウンロードするとき、お金を使うときは、だれに相談する？
- パスワードなどの設定はどうやって管理する？



場所

- 使ってもよい場所、いけない場所はどこ？
- 使わないときや夜寝るときはどこに置いておく？



いつでも見られるところに貼っておくといいね。

決めたルールを書いてみよう！

楽しく使うためのステップ ② ルールに取り組みよう

1時間使ったら15分休憩する、ストレッチや散歩をするなどリフレッシュしながら取り組んでみよう！タイマー、ゲーム機やスマホなどにある時間制限の機能を使って、家族でチェックし合うのも◎。



ネットなどを使わない時間を、ネット以外で好きなことや興味あることを見つけたら、楽しめたりする時間にできるかも！

ワンポイント

習い事や部活動などで生活は変化します。今の自分の生活に合ったルールを家族でくり返し話し合い、一緒に決めて、実践し、ルールをアップデートしていくといいですね！



スマホの使い方に気を付けて心も体も元気に過ごしましょう。