

ほけんだより 9月

千葉市立越智小学校



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ぜひ、お話を聞かせてくださいね。

さて、長いお休みの間は、正しい生活リズムで過ごすことができましたか？中には、夜更かしや、朝遅く起きることが続いていた人もいないかもしれません。少しずつ、正しい生活リズムに整えていきましょう。



越智小のみなさんに、夏休み前に「生活アンケート」を行いました。朝ごはん、運動、おやつ、ゲーム、睡眠について聞きました。結果を、ほけんだよりで少しずつ伝えていきます。



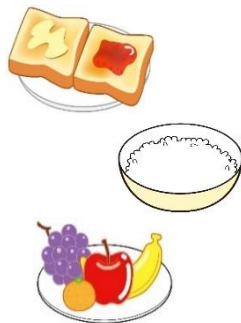
☆越智小 朝ごはんランキング☆

1位 パン

2位 ごはん

3位 牛乳

4位 ヨーグルト



☆越智小 おやつランキング☆

1位 アイス

2位 ぐみ

3位 スナック菓子

4位 チョコレート



越智小のみなさんは、毎日朝ごはんを食べている人がたくさんいました。すばらしいですね☆

また、おやつも心と体の元気のもとですが、食べる時間を決めて、量やバランスを考えて、上手に食べましょう。

元気のもとは、「はやね」・「はやおき」・「朝ごはん」



朝は「早起き」をして、「朝ごはん」をしっかり食べると、頭がすっきりして、学習に集中できます。体も元気いっぱい動かせるようになって、運動や遊びも思いきり楽しめます。そうして、学習や運動をがんばった体はちょうどよく疲れて、自然と「早寝」になり、夜はぐっすり寝ることができます。

これからも「はやね」・「はやおき」・「朝ごはん」の生活リズムを大切に、元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。

日本は、地震や台風などの自然災害が起こりやすい国です。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。そのため、いざというときに、あわてず安全に行動できるように、日頃から備えておくことがとても大切です。

この機会に、自分の命を守るために、今できることはなにかなが考えてみましょう。



☆家族で話し合おう！

災害が起きたときの避難場所や、連絡のとり方などを、家族で話しておきましょう。ふだん、家族がどこにいるか知っておくことも、大事な備えのひとつです。

／中身を確認！／

非常用持ち出し袋



☆非常用持ち出し袋を準備しよう！

入れておくと安心なものを紹介します。

- ・水や食べもの
- ・懐中電灯と電池
- ・簡易トイレ
- ・マスクやティッシュ
- ・家族の連絡先を書いたメモ など...



秋は長持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

