



いよいよ2学期がスタート！夏休みの間、元気に過ごしていましたか？

久しぶりに皆さんに会うことができ、とてもうれしいです。教室で元気にがんばっている様子を感じています。さて、夜は秋の鈴虫が鳴き始め、天気も曇り空が多く涼しい日が続いていますが、『こまめな水分補給』と『早ね早おき朝ごはん』をモットーに、学校モードに切りかえていきましょう。

生活リズムを整えよう！

夏休み→2学期へ！チェックしてみよう♪

朝、スッキリ目が覚める。	はい いいえ	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。
食事が楽しみで、おいしく食べられる。	はい いいえ	おやつの食べすぎに注意！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。
夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。



夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まず睡眠をとることが大切です！
夜9時までに布団に入るようにして、生活リズムをつくっていきましょう。





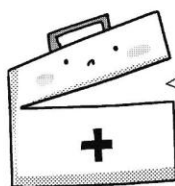
迷路を迷もう

めいろう すす

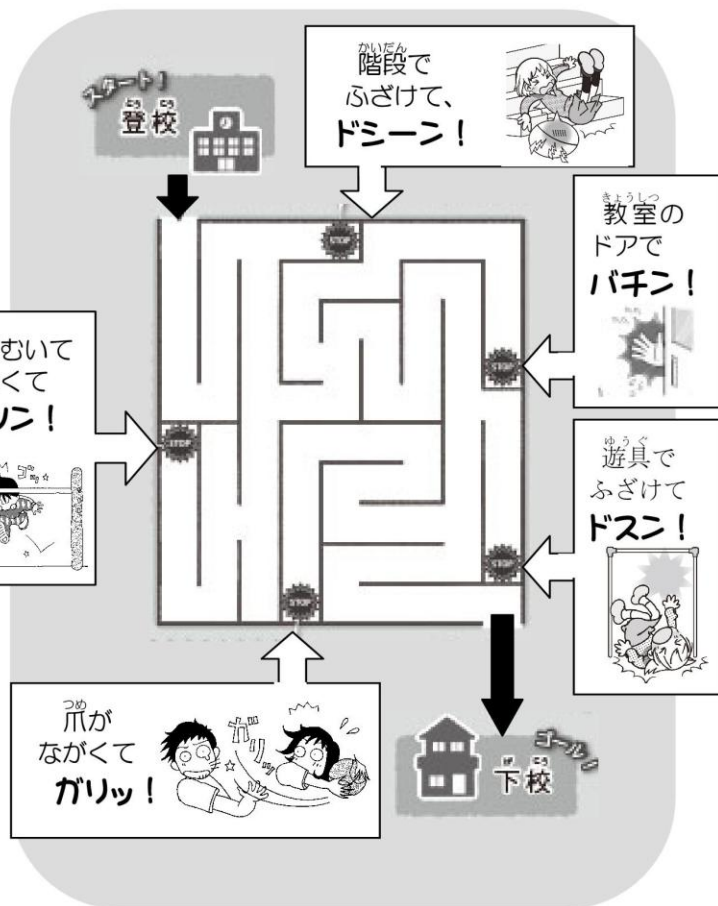
ケガをせずに

登校から下校まで

「危ないこと」を
予想できると
ケガはぐっと
少なくなります



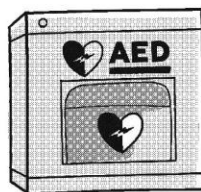
9月9日は
救急の日!



の置いてある
ところ、ど~こ?

数年前、駅伝のときに心肺停止でたおれた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

本校のAEDはどこにあるでしょう?



こたえ：
先生に
きいてみよう!

お知らせください

お子さんの体調について

★夏休み中の大きなけがや病気

★新たにアレルギー症状が出たとき

その他、調子の悪いところや

気になることがありましたら、

お知らせください。



変更点

★緊急連絡先

★かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。