

2学期が始まりました

長い夏休みが終わりましたね。みなさん、夏休みはどんなふうに過ごしましたか？楽しい思い出がたくさんできたのではないのでしょうか。みなさんのお話が聞けるのを楽しみにしています。長い休みの後は学校モードに戻るのが難しいと思いますが、生活リズムをしっかりと整えて体も心も元気に2学期も健康に過ごしていきましょう。

9月1日は防災の日



この「防災の日」は9月1日が、今から約100年前の1923年に関東大震災が発生した日であり、災害に対する心構えを育てていくために1960年に制定されました。また、今年は夏休み真っ中の8月8日に日向灘で発生した地震に関連して「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されました。災害はいつ、どこで起きるか分かりません。日頃から家族と避難場所や連絡の取り方を確認したり、食料や日用品などの備蓄も準備しておきましょう。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



【保健室からのおねがい】

- 1学期に受診勧告を受け取った人で、夏休み中に病院を受診した人はその結果をお知らせください。
- まだまだ暑い日が続きます。学校に来るときは必ず水筒（学校にいる間、十分水分補給ができるだけの量）と、ぼうしを持ってきてください。
- 生活を学校モードに戻すことと、熱中症などの予防のために、規則正しい生活（早寝早起き朝ごはん）を心がけてください。



♪ 9月の予定 ♪

9月3日(火)	【身体測定】 ・体操服を持ってきてください
9月4日(水)	【視力検査】・めがねをかけている人はめがねも持ってきてください ・1～3年生
9月5日(木)	【視力検査】・めがねをかけている人はめがねも持ってきてください ・4～6年生



【運動会の練習が始まります】

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

10月5日の運動会に向けて練習が始まります。夏休みで運動からはなれていた人もいるのではないのでしょうか。

急に激しい運動をすると体がつかれてしまうだけではなく、大きなケガにもつながってしまいます。運動会の練習も、本番も安全に行うために、自分の体と気持ちを整えて楽しい運動会にしましょう。

くつのサイズは足に合っていますか？
お家の方と一緒にチェックしてみましょう。



子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



今日から2学期がスタートです。「まだまだ夏休みがいい！」と思っている人もいないのでしょうか。運動会などの行事に向けていろいろな準備が始まっていくと思いますが、頑張りつつ、でも無理はせず、少しずつ学校生活モードにもどしていきましょうね。

2学期もみんなといろいろな経験ができることを楽しみにしています。



