



長い夏休みも終わり、大塚にみなさんの元気な声が戻ってきました。休み明けは体調がすぐれないという人もみられます。それは、休み中の生活習慣の乱れが原因でもあるようです。食事・排便・すいみん等、生活リズムに気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。

9月【自分のからだを大切にしよう ～防災・救急について考えよう～】

【1】「防災の日」「救急の日」を知ろう

| | |
|---|---|
|  <p>9月1日 ぼうさい 防災の日</p> | <p>防災の日は、大雨や地震のときに困らないために、必要なものをいろいろ考えて準備する日です。防災リュックの場所は、家族で確認しておこう。</p> |
|  <p>救急の日 9月9日 きゅうきゅう 救急の日</p> | <p>救急とは、大けがをしたり、急に倒れたり、がまんできないくらい体が痛くなった時に、救急車を呼んで病院に行き急いで手当をすることです。</p> |

～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- * 9月3日の引き渡し訓練後だったので、生徒たちもより興味深く学習に取り組めました。
- * 水や食料品はもちろん、ラジオや懐中電灯の使い方もよく分かっていました。
- * ビニール袋がトイレ、ラップが防寒に使えることなどを教えてくれた生徒もいました。
- * 防災と救急については、毎年スマイルでも扱っている内容なので、生徒たちもよく理解していました。大切なことなので、繰り返し伝えていきたいと思います。
- * 家庭でも防災グッズの準備をするように話をしましたので、この機会に家庭でもぜひ揃えてみてください。



軍手をはめると・・・



電気が止まったら真っ暗だよ

【2】防災グッズを確認しよう（一時的に持ち出すもの）

- ・地震や大雨などで、電気や水が止まり使えなくなることや家から避難することもあります。
- ・すぐに持ち出せる防災グッズを準備しておくとう便利です。
- ・防災グッズにはどんなものがあるのでしょうか。また、どのように使うのか考えてみよう。
- ・もしもの災害に備え、自分のからだ・命は自分で守ろう。

| あると便利な防災グッズ どんどこに使えるか考えてみよう | | | |
|---|--|---|---|
|  みず 水 |  しょくひやひん 食料品 |  ラジオ |  懐中電灯 |
| どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう |
|  きゅうきゅうせつ 救急セット |  ビニール袋 |  ラップ |  軍手 |
| どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう | どんどこに使えるでしょう |
| その他  その他にもいろいろあります。 | | | |

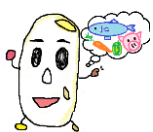
9月3日 引き渡し訓練がありました

当日は、大地震を想定した避難訓練と子どもたちの安全の確保を行い、その後、家庭と協力・連携した引き渡し訓練を実施しました。

新学期初日でしたが、スムーズに行うことができました。ご協力ありがとうございました。



食べていますか？



今学期も9/5から給食が始まりました。夏休みを終えた子ども達の体にも、成長がみられました。さて、学校給食は1食分の栄養が計算された献立になっています。給食でとる栄養量は一日の約1/3に設定されており、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムは1/2がとれるようになっています。献立予定表で毎日給食を確認し、朝食・夕食と合わせて栄養のバランスを考えられるといいと思います。今学期もよろしくお願ひします。

元気ですか？

今月も発育測定を行いました。夏休みを過ごした子ども達は、身長も体重もぐんと伸び、成長してきています。

ところで、そんな成長期のお子様は、サイズのあった靴を履いていますか？大き過ぎたり、また小さ過ぎたりといったサイズの合わない靴を履いていると、転んでけがをしやすくなったり、歩き方や姿勢にも影響が出たりします。この機会に下履き、上履きともに、今一度点検をお願いします。

