

ほげんだより

令和5年8月29日
長岡京市立長岡第六小学校

8月は猛暑猛暑で本当に危険な日が続いています。そんな中で2学期が始まりました。今学期は暑さに始まり、寒くなって終わる期です、季節を感じられる4カ月になればいいなと思います。



生活リズムをたてなおしましょう



早ね 早おき



あさごはん



そとあそび



毎日元気に過ごすことのできる生活リズムは早起きから！脳が光（朝陽）を感じて活発に働くには起床後1時間かかるので、登校する1時間前には起床するのが望ましいです。

早起きして、朝陽を浴びる生活が毎朝習慣化されるようになると、しっかり朝食、スムーズな排泄で、頭も体もばっちり目覚めた状態で登校することができるようになります！早起きができれば、早寝もスムーズです。



9月9日は 救急の日



毎年9月1日は1923年同日に発生した関東大震災にちなんで「防災の日」、9月9日は99(きゅうきゅう)の語呂から「救急の日」とされ、防災及び救急に関する各種イベントが行われます。

この機会に、ぜひ各家庭の防災や救急グッズを見直し、災害があった際の家族連絡や集合場所、防災・救急グッズの置き場所や使用についてなど、家庭でできることについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上に

あふれているときは、外に出ない

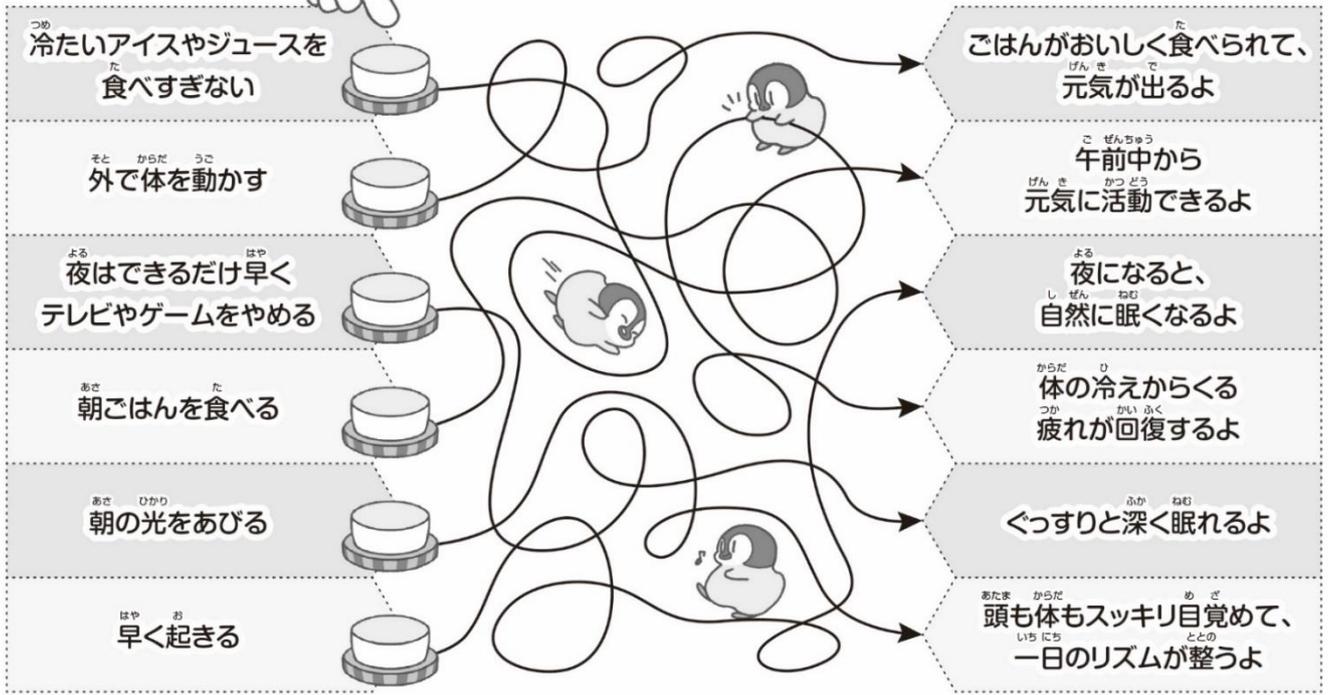


地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

がっこうせいかつ 学校生活モードに!

夏休みで生活リズムが乱れたら
切り替えスイッチを押してみよう!

これがスイッチ 押したらどうなるの?



9月9日は
救急の日



保健体育委員会で、人形とAEDを使って心臓マッサージ練習をしました。これができなくても、すぐ「助けを呼ぶ」だけでも十分救助になりますよ!