

ほけんだより 9月号

令和6年9月2日
桜井南小学校
保健室

9月1日は防災の日です。先月初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、防災意識が高まった人も多かったのではないのでしょうか。地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。



学校モードに切り替えよう

早寝・早起き・朝ごはんなど、できることから始めて正しい生活リズムにしていこう!!

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

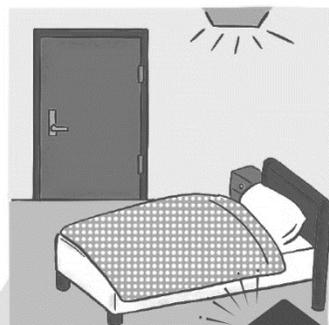
9月1日は
防災の日

地震対策

おうちの人と確認してみよう!

おうちで

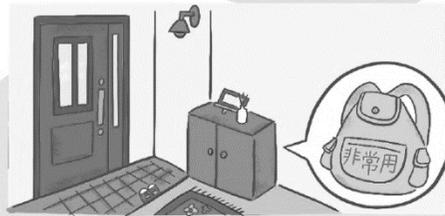
じ し ん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない

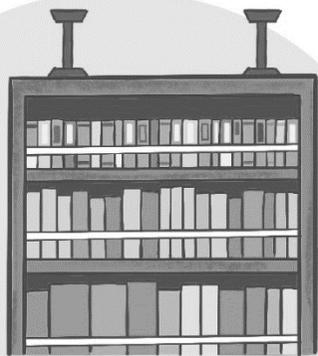


玄関

地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

本棚



突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

ビジョントレーニングってなに?



「目から情報が入り、脳で考え、体を動かす（行動する）」これをビジョン（視覚）と言います。この流れがスムーズになるように、目を動かす筋肉をきたえるのがビジョントレーニングです。見る力が成長すると、集中力や運動能力の向上につながります。

今年で取組を始めて3年目になります。今回は集大成として、目と体を同時に動かすことをテーマに全校でチャレンジしたいと考えています。

そして年度末にはトレーニングを取り組んでどのくらい見る力がついたか結果を、ご家庭へおわた渡したいと思っています。ぜひおうちでも、様子を聞いてみてください。

