



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～
 ※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和6年9月 上尾市立鴨川小学校

保健

2学期がスタートしました。少しずつ学校生活に慣れていき、ペースを取り戻していきましょう。
 夏休み明けは、体と心の疲れを感じやすく、体調を崩しやすく、頭痛や腹痛も出やすい時季です。
 「元気なはずなのに…」と不安になることもあるかもしれません。まずは、朝起きる時間と夜寝る時間を一定にすること、消化の良い食べ物を選ぶことから取り組んでいきましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

9月9日は救急の日



のびすぎをふせぐために
「つめ切り曜日」を決めよう!



9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

● すりきず



きず口の汚れを
水道の水で洗い
流す

● きりきず



血が出ているところ
をキレイなハンカチ
で押さえる

● 鼻血



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

● やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

ご案内

スクールカウンセラーによる相談をご利用ください



スクールカウンセラーは、専門的な視点から、不登校や友人関係のトラブル、発達に関わる心配、精神的な不調（そこからくる体調不良）などの悩みに対して、心のケアやサポートをする存在です。

ぜひ、ご利用ください。相談を希望する方は、予約となります。

○ 電話 鴨川小学校 048-775-6562 (本校教頭)

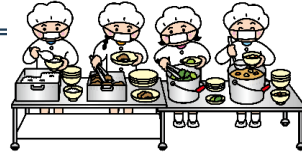
※ 電話をいただきましたら、予約が取れる時間を紹介します。



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムを整え、しっかり朝ごはんをたべて元気に登校しましょう。給食は、28日から始まります。給食着、お箸、ランチョンマット、歯ブラシ、コップ等、準備をお願いします。



○今月の献立紹介（8・9月）



・じゅうしい 9月4日（水）

沖縄県の郷土料理です。豚肉と昆布、にんじんなどの野菜を具に、米を豚肉のスープで炊き込んだ、炊込みご飯です。沖縄県では、水分の多い雑炊状のものも「じゅうしい」と呼ぶそうです。

・お月見汁・お月見ゼリー 9月17日（火）

9月の行事食。お月見スープには、月に見立てたお団子が入っています。デザートでも、お月見ゼリーがつかます。



・ジャンバラヤ 9月18日（水）



アメリカ合衆国ルイジアナ州で食べられている料理で、スペインのパエリアが、様々な国からの移民によって変化したものです。米と肉、野菜を、ピリッと辛味のあるスパイスと炊き込みます。給食では新献立での登場です。

9月は、秋の収穫に感謝をする行事『十五夜』があります。今年の十五夜は9月17日です。中秋の名月とも呼ばれ、空が澄みわたり最も月が美しくなるといわれています。給食もお月見献立です。



秋に収穫される、米から作られたお団子や、里芋などをお供えて、農作物が収穫できたことに感謝をし、今後の豊作をお祈りします。台風や、雨不足など、気候の変化で農作物には大きな影響が出てしまいます。日頃から感謝の気持ちをもって食べ物を大切にしたいですね。



- 9月の給食費は、8月分と合算して5,300円の引き落としとなります。9月5日（木）が引き落とし日です。ご準備をよろしくお願いいたします。

安全 避難訓練（不審者対応）を行いました

7月10日、上尾警察の方々に、ご協力をいただき、不審者対応の避難訓練を行いました。子供たちは教室の中に机でバリケードを作り、身を守る訓練をしました。どの子どもも真剣に取り組み、静かに素早く身を守る行動を取ることができていました。不審者の対応を行った職員は、さすまたを使って不審者を押さえ込む訓練をしました。押さえ込み方や凶器を持っていた際に気を付けるポイントなどを警察の方にご指導いただきました。子供たちが安心して通える学校にするために、これからも様々な場面を想定した避難訓練を行っていきます。

