



「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところ、とも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。満月の日、月の影がみなさんには何の形に見えるでしょうか。

準備運動をなぜするの？



体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、運動のパフォーマンスが上がったり、ケガ予防につながったりします。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



たんこぶの中身は？

ゴツン！と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

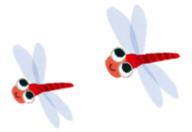
頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



「体がだるい」「やる気が出ない」「食欲が出ない」など、当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。規則正しい生活と、気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



健康手帳の返却について



健康手帳を返却いたします。以下について確認し、期日までにご提出ください。

項目	ページ	確認事項
発育の記録	6~7	9月の記録を確認し、P7のグラフを記入してください。 P4~5の該当学年の2学期の欄に押印してください。
その他	—	緊急連絡先等、記載事項に変更や追加があれば記入してください。

返却日:9月6日(金) 提出日:9月11日(水)

※健康手帳は6年間使用します。破損や紛失のないようご注意ください。

お子様の発育のことで心配なことがありましたら、養護教諭や専門医にご相談ください。



9月1日は防災の日 防災への意識を高めましょう!



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも**3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

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。

