

# ほけんだより

こころも体も元気いっぱい



平成30年 8月 29日  
第13号 豊松小学校

## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

あつという間に夏休みが終わり、2学期がやってきました。猛暑の夏休みでしたが、心に残る思い出はできましたか？夏休み気分から気持ちを切り替えて、さわやかな気持ちで2学期をスタートしましょう。

はやねはやお  
早寝早起き  
あさ  
朝ごはん



### はやお 【早起き】

あさ ひかり たいないどけい  
朝の光は体内時計にはたらきかけ、眠気をもたらすメラトニンの分泌を抑え、目が覚めているときにはたららくセロトニンの分泌を活性化します。



### はやね 【早寝】

はやお  
早起きするためには、早く寝ないといけません。そうしないと睡眠不足になり、脳のはたらきが悪くなつてしまいます。たっぷり睡眠をとることは成長期のからだにとっては特に大切です。



### あさ 【朝ごはん】

あさ  
朝ごはんをとることで、体を目覚めさせます。胃腸がはたらきはじめ、体温が上昇して、活動の準備を整えます。さらに、夜の間はたらき続けてエネルギー不足になっている脳に、朝ごはんによってエネルギーをおぎないます。



が っ に ち ぼ う さ い ひ

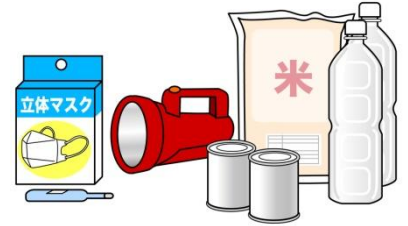
# 9月1日は『防災の日』

ひろしまけん がつ こううさいがい お そな ひじょうようひん かぞく こうどう  
 広島県では7月に豪雨災害が起きました。もしもに備えて、非常用品をそろえ、家族の行動に  
 ついて話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとお安心です  
 ね。

非常食の点検・買い替えを  
 しましょう



避難場所を確認して  
 おきましょう



まめちしき  
 ～豆知識～

おぼ べんり ばんごう  
 覚えておくと便利な番号



【110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。】

#8000・・・小児救急電話相談

きゅうじつ やかん きゅう こ びょうき しょうにかい きんきゅうど はんたん  
 休日・夜間の急な子どものけがや病気について、小児科医から緊急度の判断な  
 どのアドバイスを受けられます。



#9110・・・警察相談専用電話

ばん きんきゅう にちじょうせいかつ こま けいさつ そうだん  
 110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったことや警察への相談がで  
 きます。



189・・・児童相談所共通ダイヤル

ぎゃくだいつうほう ばんごう し こそだ そうだん  
 虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談もできます。

171・・・災害用伝言ダイヤル

さいがいじ りよう こえ でんごんばん  
 災害時に利用できる声の伝言板です。