

ほけんだより 9月



下布田小学校 ほけんしつ 2026.8.31 No.5

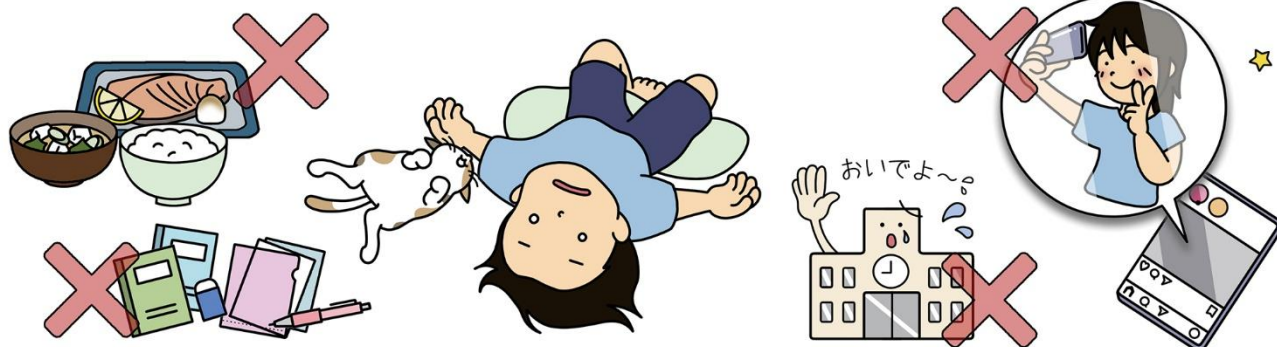
長い夏休みが明けました。夏休みの間に楽しい思い出をつくることはできましたか。みなさんが元気いっぱい笑顔いっぱいに過ごすことができていたら嬉しいです！

この夏休みの期間に、みなさんの心と体は大きく成長したことでしょう。さらにみなさんは、これからぐんぐんと成長していきます。もし、夏休みで生活リズムが乱れてしまっていたら、より良い成長のために、早寝早起き朝ごはんを意識して少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

生活リズムを



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



9月1日は防災の日！

外で地震が起こったら・・・

おうちの人といっしょに確認
通学路のきけんな場所



8月23日の深夜に茨城県南部を震源地とする地震が起きました。この多摩区でも震度3の観測をされており、大きな揺れを感じた人も少なくないと思います。7・8月と日本各地で大きな地震が観測されています。大きな地震はいつどこで起こるかわかりません。学校では避難訓練をしていますが、外で地震が起こってしまったらどうでしょう。自分の身を守る行動ができるでしょうか。もしもの時に備えて、避難の方法やよく通る道の危ない場所などを確認しておきましょう。



屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



☆身体計測(2回目)のお知らせ☆

9月7日(月)

8:50～ 合同級・1・2・4年生

10:50～ 3・5・6年生

服装→体育着

(欠席者は随時受け付けます)

