

# ほけんだより

家庭数 R6-9月号

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

なつ あんぜん けんこう す  
「夏を安全に健康に過ごそう」

引用：健康教室 東山書房、少年写真新聞社

## あつ ちゅうい まだまだ暑さに注意!!

約1カ月間の夏休みを経て、心も体もゆっくりと休めることができたのではないのでしょうか。一方でつい夜更かしをしてしまい、起床が遅れてしまうなど生活リズムが乱れやすくなることもあります。すると、学校がある日の生活リズムになかなか慣れず、疲れやすかったり、集中力が続かなかったりすることがあります。最初の1週間は4時間授業となるので、この期間を利用して「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を送り、少しずつ生活習慣を整えていけると良いですね。

## なつ せい かつ しゅう かん 夏バテしない生活習慣

はやね はやお  
早寝早起きする



せい かつ  
生活リズムが乱れると、  
かえって疲れがたまるよ。

つめ  
冷たいものの  
摂りすぎに注意!



つめ  
冷たいおやつや清涼飲料水が  
多いと、おなか冷えて、  
からだの調子が悪くなるよ。

しっかり  
ごはんを食べる



えいよう  
栄養バランスにも気を付けて、  
元気に夏を乗り切ろう。

### なつやす ちゅう じどう けんこうじょうたい ◆夏休み中の児童の健康状態について

じゅうよう  
重要

夏休み中に学校生活で配慮が必要なけがや病気になった、学校に知らせておきたい健康状態であるなどの場合には、連絡帳またはお電話にて、担任または養護教諭までお知らせください。児童の安心・安全な学校生活のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

※特に問題のない場合には、ご連絡は不要です。



## ◆9月1日は「防災の日」です！

夏休み中に、東日本大震災で津波の被害にあった学校に当時所属していた養護教諭の方の講演会に参加しました。宮前平小学校は海や川が隣接している地域ではないため、津波の影響は考えにくいですが、電気やガス、水道が使えなくなる可能性は十分に考えられます。その研修では、有事をよりリアルに想定できるか、日頃からの備えがどれだけ重要かを学びました。講師の先生のお話の中に、「子どもは危機的状況にあるとき、強い人と思っていた大人が落胆や混乱をあらわにすると、愕然とする。子ども前ではできるだけ“良い状態”でいることが望ましい。」というお言葉があり、特に印象に残っています。

9月1日の「防災の日」を機会に、一度ご家庭でも防災グッズの確認や行動の仕方など話題にさせていただきますようよろしくお願いいたします。

### 「緊急地震速報」を見聞きしたら

緊急地震速報とは、強いゆれがすぐに来ることを、テレビやラジオ、携帯電話、防災無線などを通して、事前に知らせてくれる警報です。

#### 緊急地震速報を見聞きしたときの対処

- ・屋内の場合…机やテーブルの下に入り頭を守る
- ・屋外の場合…ブロックべいや電柱からはなれる
- ・エレベーターに乗っている場合…全部の階のボタンを押して、ドアが開いた階ですぐに降りる



### 非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、かい中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形のもので、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



#### 非常持ち出し袋の中には

水、保存食（かんパン、かんづめ）、かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、かん電池、救急用具、マスク、ビニールぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、プラスチックかアルミ製のコップなどを入れましょう。

※ 袋は専用のものでなければ、じょうぶなリュックサックでも構いません。

※ 水や保存食の賞味期限が切れていないか、かい中電灯やラジオがきちんと使えるかを定期的にチェックしましょう。