

ほけんだより 9 がつ

No.5 / R4 年 8月29日/

安中市立碓東小学校 保健室



2学期が始まりましたね。もうすぐ9月ですが毎日暑いですが。8月には「立秋」といって季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして、体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気を付けて！早くねてすいみん時間（すいぶん）をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分（すいぶん）をほきゅうするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

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



朝食後には出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

忘れないで！ 朝ごはん

「うんちが出なくてお腹がスッキリしなかった…」授業中、ボーッとしちゃった！。学校に行くときに忘れ物がないように気をつけていると思いますが、いへにも忘れないでほしいことがあります。それは朝ごはん！ 朝ごはんを食べると胃などが元気に動き始め、うんちを出したくなります。また、お腹が空いたままだと授業に集中できません。新学期も朝ごはんを忘れずに、登校してくださいね。



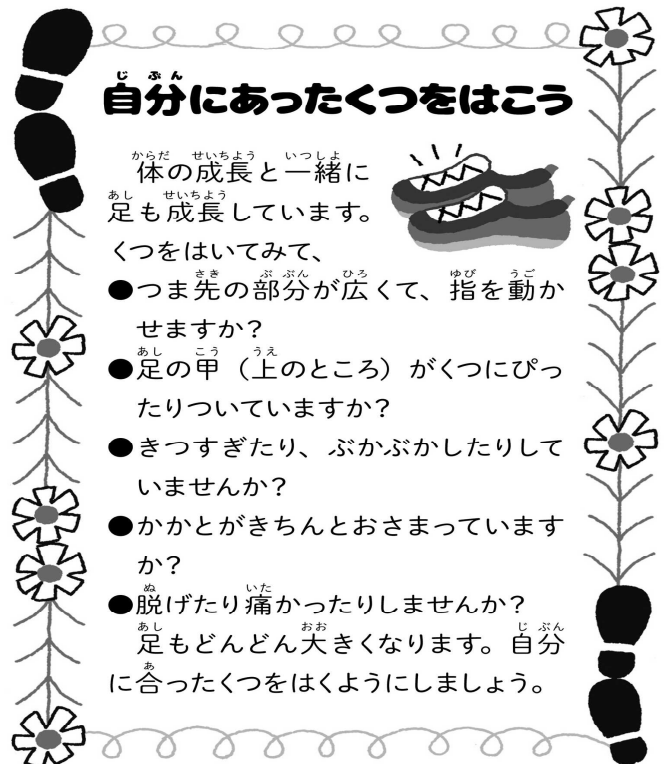
自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に
足も成長しています。



くつをはいてみて、

- つま先の部分が広くて、指を動かかせますか？
 - 足の甲（上のところ）がくつにぴたりついていませんか？
 - きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか？
 - かかとがきちんとおさまっていますか？
 - 脱げたり痛かったりしませんか？
- 足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。





もし、『いま』地震がきたら…?

おぼえよう! ひなんの あいことば

●学校で?!

教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所からだを小さくかがめます。



●つうがくろで?!

たおれやすい自動はんばい機などからはなれます。まだガラスがおちてきたりすることがあるので、かばんを頭にのせて守ります。



●バス・電車の中で?!

大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。かってに外に出ると、かえって危険です。



●デパート・スーパーで?!

もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいにおしよせることがあるので注意が必要です。



●自分の家で?!

ドアやまどがあかなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。



火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんぜんな場所へひなします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。



『お』おさない
前まえにいる人をおすと
ころおんで大ケガをするかも?!



『は』はしらない
とくにかいだんなどでは
いそいでもおちついて

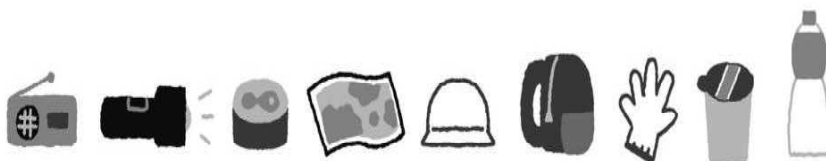


『し』しゃべらない
せんせん生の話はなしが聞こえなく
なってしまうす



『も』もどらない
わすれものをしても
取りにもどつては危険です

いつも備えを~



9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃からの、できる限りの備えが大切です。家庭でも「もしも」のために、避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち物の準備・点検をしておきましょう。