

# ほけんだより 9月号

令和6年9月6日 下山田小学校 ほけんしつ

長い夏休みも終わって2学期がスタートしました。始まってすぐに、強い台風による2日間の休校があったため、まだまだ夏休みの気持ちが抜け切れていない人も、多いのではないのでしょうか？生活リズムを整えることが、からだの調子を整えていく基本になります！寝るのがおそくなっている人は、「昨日よりも10分早く寝よう。」という意識で少しずつ変えていきましょう！！

## 9月1日は防災の日



さて、9月1日は防災の日でした。上にも書いたとおり、先日は強い台風があり、場所によってはとても大きなひがいが出ていましたね。日本はほかの国と比べて、台風、大雨、洪水、土砂災害、地震、津波、火山噴火など様々な災害が起こりやすい、「災害大国」と言われていることを知っていますか？

この機会に、ひとりひとりが防災について、しっかり考えて、“もしも”のときの備えができるといいですね。

① 地震のときは、頭を守ろう。



② 火事の場合は、低い姿勢で逃げよう。



③ 避難場所を確認しよう。



④ 非常用持ち出し袋を準備しよう。



⑤ 避難訓練をしよう。



## 9月の保健目標



- 生活のリズムを整えよう。
- けがを防ごう。



久しぶりに学校が始まり、何だかきついなど感じるかも。無理はせず、何かあったら、いつでも相談してくださいね！

### 通勤前にチェック

## ケガを防ごう！！

**爪は切っていますか？**  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

**靴のサイズは合っていますか？**  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

**前日はよく寝ましたか？**  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

**朝食は食べましたか？**  
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

**準備運動はしましたか？**  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

## ～水筒が大きなけがのもとに！？～

最近、水筒を首や肩からかけた状態で転んで、水筒がおなかに当たり、内臓を傷つけてしまうという事故が発生しているようです。水筒を持ち歩くときは下のことに注意しましょう。

### 【水筒を持って歩くときは…】

- ◎水筒を首や肩からかけているときに、走らない。
- ◎遊んでいるときは、水筒を近くに置いて遊ぶ。
- ◎水筒をなるべくリュックサックなどに入れる工夫をする。



(↑関連資料  
子ども安全メール from消費者庁)

