

# ほけんだより

平成30年9月  
弥富市立栄南小学校

夏休みが終わり、みなさんの元気な顔を見られてとてもうれしく思います。休み明けは体 なんとなくだるいなあ…と感じることがあるかもしれません。台風が上陸 したり、暑い日が続いたり と天候が不安定ですが、心 や体 を万全な状態 にして、2学期を過ごしていきましょう！

## 9月1日は防災の日です

弥富市は浸水や液状化がおりやすい地域です。浸水する前に行動することで避難ができます。確率が上がります。すぐ逃げられるように、非常用持ち出し袋 などを用意しておきましょう。「洪水から身を守るには ~命を守るための3つのポイント~」では避難の具体的な方法が紹介されています。おうちの人とも一緒にみてみましょう。(栄南小では10月に保健指導で行う予定です。)



(<https://www.youtube.com/watch?v=awe7y7Uem6s>)

y7Uem6s)

### 【もちだし袋 中身の例】

貴重品・懐中電灯(電池)・携帯ラジオ(電池)  
携帯電話(充電器)・マスク・ヘルメット・軍手  
衣類、下着・毛布、タオル、洗面道具・防寒着、  
かっぱ・水・筆記用具・その他(季節に応じたもの、おむつ、生理用品、持病の薬など)



### 一度チェックをしてみましょう！

- 玄関に出入りに邪魔になりそうなものは、おかないようにしている。
- 自分のねている場所に、たおれてきそうな家具はおいていない。
- 家具などが固定されている。
- まどガラスに割れないようにフィルムがはってある。
- 洋服ダンスや食器たなは開かないようにしてある。
- たなやタンスの上から、重いものが落ちてこないようになっている。
- カーテンやカーペットは燃えないようなものを使っている。
- 照明などのあかりは、落ちないようにしている。

## PTSD (心的外傷後ストレス障害) について

ここ数ヶ月で大きな災害が何件も発生しています。PTSD (心的外傷後ストレス障害) という言葉をニュースで聞いたことがある人もいるでしょうか。これは、ショック体験によるトラウマ反応や、避難所でのくらしによる精神的ストレスが、こころのダメージとなっておこるものです。自然災害だけでなく、火事、事故、暴力や犯罪なども原因になるといわれています。自分を責めたり、気持ちをがまんすることは逆効果です。まわりの人は落ちついた態度で接していきましょう。

参考：[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_ptsd.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_ptsd.html) (厚労省HP)



# 生活のリズムをとりもどそう



がっき  
2学期がはじまりました!!

なつやす ちゅう  
夏休み中のゆったりモードからしゃきしゃきモードにきりかえよう!

せいかつ ととの べんきょう うんどう とく  
生活リズムを整えて、勉強に運動にしっかりと取り組んでいこう!!

えいよう  
**栄養**

あさ  
朝ごはんをしっかりとることが、ねむっていた  
あいだ さ たいおん あ かつどう  
間に下がった体温を上げて、活動するときの力  
になります。また、朝ごはんを食べると脳（頭）  
えいよう おく  
に栄養が送られて、頭がスッキリ、やる気や  
しゅうちゅうりよく  
集中力もアップします。



うんどう  
**運動**



あか たいよう からだ うご える  
明るい太陽のもとで、体を動かすと夜に  
つか かん  
疲れを感じ、よくねむれるようになります。  
また、運動は筋肉がつく、骨が丈夫になるなど、みなさんの成長にとっても大切な役割があります。

（しかし、そと あそ ねっちゅうしょう ちゅうい  
外で遊ぶときは熱中症に注意  
しましょう。）

すいみん  
**睡眠**



ね  
寝ることは 1日使って疲れた脳と体を  
やす  
休めるためにとっても大切です。毎日決まった  
じかん ね き じかん お  
時間に寝て、決まった時間に起きること  
で、よい眠りをとることができ、からだの調子  
をよくします。低学年は9時までに高学年  
は10時までに寝るようにしましょう。

せい かつ

## 生活リズムがくずれていると...

べんきょう うんどう  
勉強や運動に  
しゅうちゅう  
集中できない



しょく  
食よくがない



ほか  
他にも  
たくさん  
の症状  
が  
出  
ます。  
いちど じぶん  
一度自分の  
生活リズムを  
振り返って  
みましょ  
う。



### 保護者のみなさまへ



夏休み中、お子さんは規則正しく生活できていたでしょうか？大きなけがや病気があったら養護教諭までお伝えください。

ここ数年、残暑がとても厳しくて、9月になっても暑い日が続きます。日中、エアコンの効いた部屋で過ごしていた子どもたちには、エアコンのない学校での生活に慣れるまで体調を崩しやすいかもしれません。生活リズムを整えて翌日に疲れを残さないように家庭でもご協力お願いします。