

ほけんだより がつ 9月

えいなんしょうがっこう
栄南小学校
令和4年9月

がつ 9月がスタートします！

長い夏休みが終わりました。休みモードから学校モードへ、朝の習慣をシフトしましょう。早おきからはじめてみましょう！

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ！



よる はやくねる
夜、早くねる

ひるま からだ うご
昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート！

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意

まだまだ暑い日が続きます。授業中、運動中などに、頭痛・めまい・気持ちが悪くなどの症状が出た場合は、無理をせず近くの先生に申し出てください。

ねっちゅうしょう よぼう せいかつしゅうかん たいせつ 熱中症の予防には、生活習慣も大切

熱中症の予防で大切なのは、水分をとること、直射日光をさけること、服装を工夫することなどですがそれだけではありません。普段から規則正しい生活を送り、健康なからだをつくることも大切です。

ちようし わる 調子の悪いところはないかな？



コップ1杯をこまめに

すいぶん ほきゆう 水分補給

のルール



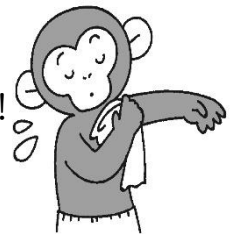
みず やお茶など 糖分のないものを

み 水



のどがかわく前に

あせふきタオルをも 持ってきましょう！ お茶も多めに 用意しましょう。



つめ が のびていると... こんなキケンやトラブルが?!

あれる! はがれる! よごれがたまる! 人をひっかく!



あし 足のつめもチェックしてね!

のびすぎをふせぐために、「つめ切り曜日」を決めよう!

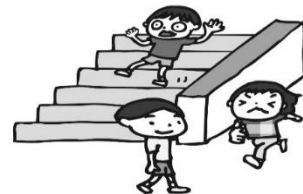
2学期も、身だしなみ ぴっかりん キャンペーンを行います。

がつ ほけんもくひょう 9月 保健目標

ふせ けがを防ごう

あんぜんもくひょう 安全目標

じしん ととき あんぜん こうどう し
地震の時の安全な行動を知ろう
るうか・かいだん はしらない!!



あつ ひ ねっちゅうしょうよぼう やす じかん そと あそ ひ おお こうしゃ なか す
 暑い日は熱中症予防のため、休み時間に外で遊べない日が多くなります。校舎の中で過ごすことを
 つまらなく感じたり、ストレスがたまったりすることがあると思います。しかし、校舎の中で追いかけて
 こをしたり、かくれんぼをししたりしていませんか？室内でも安全に過ごすために、自分の行動を振り返り
 ましょう！！大きな声で騒いだり、はしゃいだりすることも気をつけましょうね。

ふ かえ ころない かた
振り返ろう！ 校内での過ごし方



か はし
 ろう下を走っていませんか？



ま かど
 曲がり角で
 き
 気をつけていますか？



かいだん
 階段でふざけていませんか？

もし、『いま』地震がきたら…？

●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。まど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。出口に入がいつ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。



おぼえよう！ひなんの **あいことば**

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、できるだけ早くあぜんな場所へひなんします。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
 まえにいる人をおすと
 ころ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
 せんせいの話が聞こえなく
 なってしまいます



『も』もどらない
 わすれものをして
 取りにもどっては危険です