



えいなんしょうがっこう
栄南小学校
令和5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。
まずは、早起きから始めてみましょう！



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下さいね。

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、健康な体をつくること
も大切です。

すいぶん ほきゅう 水分補給のルール

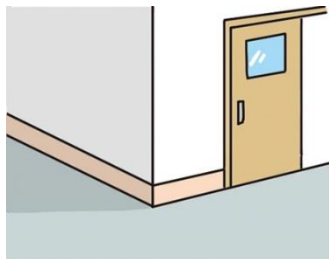
- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



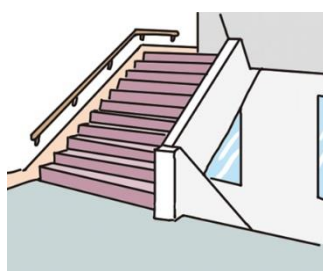
がっこうない じこ 学校内にひそむけが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることが
分かります。けがを減らすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事です。こんな
場所で、走ったり、友だちとおにごっこをしたりして遊んでいませんか？

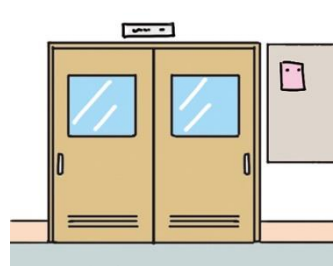
ろうかのまがりがかど



かいだん 階段・おどりは



でいりぐち
（とびら）



こうした場所のけがは、一人一人が「向こうから誰か来るかも」
「走って転んだら・・・」と、少し気をつければ、減らすことが
できますね。



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。



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、できるだけ早くあんぜんな場所へひんします。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
とりにもどっては危険です

食べすぎにご用心!

今年も、「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚や戻りガツオ、きのこ、栗、さつまいも…。おいしいものが続々と登場しますね。でも、食べすぎには注意して! おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日をすごすために、次のことに注意しましょう。

- よく噛んで食べる
- 栄養バランスの良い食事を
- 決まった時間に食事を
- (間食を食べすぎない)

