

# ほけんだより 9月

H27.9.1  
西和佐小学校  
ほけんしつ

なが なつやす お  
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。

がつ なつやす ちゅう せいかつ め だ  
9月は、夏休み中の生活リズムから抜け出すことができず、  
からだ がついていかない等の理由から、「頭が痛い」「体がだるい」  
などを訴える人が多くなります。そんな体の不調がある時は、  
ちゅういりよく  
注意力がなくなり、けがをしやすいつ時でもあります。

1日も早く、いつもの生活リズムを取り戻すため、『早寝早起き

あさ ころ  
朝ごはん』を心がけ、2学期も元気で学校生活をおくりましょう。



## 9月のほけん行事



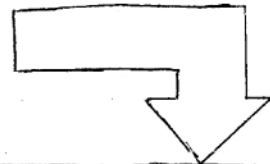
- ・9月2日(水)身体計測、5・6年
- ・9月3日(木)身体計測、3・4年
- ・9月4日(金)身体計測、1・2年

### もしかしたら、夏バテかも…

- 食欲がない
- お腹の調子がよくない
- からだがだるい
- 朝、すっきり目がさめない



…こんなふうを感じているあなたは、もしかしたら夏バテかもしれません。生活リズムを整えることが大切です。



### こんな生活リズムをめざしましょう

よゆうをもつて起きましょ  
朝食は必ずとりましょ。

しっかり勉強し、元気に遊ばましょ。  
おやつはひかえめに。

テレビやゲームは時間を決めて行ないましょ。  
ゆっくりとお風呂に入る時間をとりましょ。  
夜ふかしはしないように。

かくにん  
みんなで確認!

## 『もしも』にそなえて

みなさん、9月1日は何の日か知っていますか? 答えは「防災の日」です。

じしん つなみ こうすい しぜんさいがい  
地震や津波、洪水などの自然災害はいつ、どこで起こるか分かりません。そのため、いざという時に、どのように行動すれば良いか、どんな持ち物を用意しておけば良いか、など家族で話し合い、家族みんなでそれを覚えておくようにしましょう。

### 連絡をとりあう【手段】は?



### はなれたときの【集合場所】は?



### 家のまわりの【危険な場所】は?



### ●備えのポイント

- ・家の中で一番安全な場所を確認。
- ・家の家具などが落ちないように、固定する。
- ・ラジオや救急箱、水、非常食など非常時に持ち出すものを準備。
- ・避難場所・どの道を通って避難するか、などの確認。

### 避難するときの【持ちもの】は?

#### 非常持ち出し袋の中身(例)



## けんこうクイズ

② 運動場で転んで、ひざから血がでた。そんな時は…

- (ア) すぐにばんそうこうをはる
- (イ) 水で洗う
- (ウ) そのままにする



(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)