



ほけんだより 9月

No.5

令和7年9月5日
ほんじしょうがっこうほけんしつ
本地小学校保健室

がっこう
学校モードに
チェンジ!!



なが なつやす あ がっき はじ なつやす あ はだ
長い夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休み明けにみなさんに会々と、肌がやけている
ひと せ の ひと たの なつやす
人や、背がぐんと伸びている人がいました。楽しい夏休みになりましたか? どんなことがあったの
か、また教えてくださいね!

しぎょうしき はなし がっき にちかん なが ぎょうじ なつやす
始業式で話があったように、2学期は77日間と長く、行事もたくさんあります。夏休みモードから、
がっこう すこ き か がっき げんき す
学校モードに少しずつ切り替えていきましょう! 2学期も、みんなで元気に過ごしましょう!



がっ ぼうさいげっかん 9月は防災月間です

がっ さいがい おお ねん がっ かんとうだいしんさい お がっ ぼうさい
9月は、災害が多いことと、1923年の9月に関東大震災が起きたことから、9月は「防災
げっかん
月間」と、われています。地震・台風・大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ
だいじょうぶ おも さいがい お うご たいせつ
大丈夫」と思っているうちに、災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切な
ひごろ そな いま かんが
は、日頃からの備えです。「いつか」のために、今できることを考えてみましょう。



「いつか」のために、**今**できること

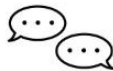


自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって
行くのか」を知っておくだけで、い



ざというとき
おちついて
に落ち着いて
こうどう
行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
かた かぞく はな あ
方などを家族で話し合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

みず しょくりょう さいていげん じゅん
水や食料など、最低限でも準
び備えていれば自分や家族を守
れます。避難時に
すぐ手に取れる場
所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

ひつじゅひん
必需品

めがね
眼鏡など

せいかつ
生活に欠かさない
ちょうたつ
調達しづらいもの

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

きちょうひん
貴重品

げんきん
現金など

ひなんせいかつ けいそく
避難生活の継続、
たいなほ じつよう
生活の立て直しに必要なもの

／
おうちのひと
／



非常用持ち出し袋を確認!

す

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま だ ひじょうよう も ぶくろ まん
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん びいめん
衛生面や睡眠に
かん
関わるもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホか
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

みず しょくりょう
水と食料
しきゅう
支給まで

じかん
時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん か ぞくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりょう
水と食料を

ひなんし つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
けいたい さいてい
避難先までの移動を
サポートするもの

自転車、 こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。

自転車はみなさんが乗れる、とても便利な乗り物です。でも、交通ルールを
守って安全な乗り方をしないと、危ない乗り物になってしまいます。
しっかり交通ルールを守って、安全に利用しましょう！



応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



9月の予定

○9月3日～9月12日 身体測定

7月からどれくらい成長しているかな？ 今のみなさんは、骨や筋肉が大きく成長する時期です。成長には、規則正しい生活がポイント！ しっかり食べて動いて寝よう！！



○9月8日～9月12日 生活がんばり週間

今年度、2回目の生活頑張り週間です！ 前回は、早起き・朝ごはんがばっちりな人が多かったです！
今回は、早寝・メディアコントロールを特に意識し、時計を見ながら生活をするようにしていきましょう！ 一緒にがんばりましょう！



○9月10日 保健朝会

9月10日に、保健朝会があります。今回は、暑い日にぴったりの内容です！ お楽しみに♪

保健朝会で取り上げてほしい内容を募集中です！ 興味があることや、なんで？と思うことなどがあれば、藤井 先生に教えてください！