

ほけんだより

令和8年8月25日
向日市立第2向陽小学校

めけだせ 夏休みモード 2学期が始まりました！

今日から2学期がスタートしました。約1ヶ月の夏休み、身体も心も休めることができたでしょうか？夜寝るのがおそくなったり、だらだら生活をして、生活習慣がみだれてしまった人もいませんか。少しずつ生活を学校モードにもどしていきましょう。朝は決まった時間に起き、朝日をあびて朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜は早めにねて十分なすいみん時間をとることが大切です。

まだまだ暑い日が続きます。9月の下旬には体育大会の練習も始まりますので、水分を多めに持ってきてこまめに水分補給をしましょう。引き続き熱中症をよぼうして元気に過ごしましょう！

ほけんだよりについて、1学期は用紙で配布させていただきましたが、2学期よりミマモルメで配信させていただきます。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



非常用持ち出し袋とは？

非常用持ち出し袋とは、災害が発生したときに身を守るように自宅に用意しておくリュックのことです。防災の日の中身の点検もしましょう。中身は下記を参考にしてください。

- 水(500mL3本) □非常食 □服・下着・タオル1セット □トイレットペーパー □携帯トイレ □LEDライト □モバイルバッテリー
- 充電ケーブル □現金(公衆電話用に10円玉も) □常備薬 □ハザードマップ □防災用ヘルメット □軍手 □レインコート □使い捨てカイロ
- 歯ブラシ □スリッパ □アルミブランケットや寝袋 □体温計 □消毒用アルコール

9月1日は防災の日です！

防災とは、地震や台風、火事などの災害に備えて被害を少なくしたり、防いだりするための事前対策のことです。9月1日の防災の日、災害が起こったときにどう避難するか、非常持ち出し袋の点検などおうちの人としてみてくださいね。

地震が起きたらどうなるの？

