

ほけんだよ 8月9日

R7年8月27日 No.5
みなみやましようがっこう ほけんしつ
南山小学校 保健室

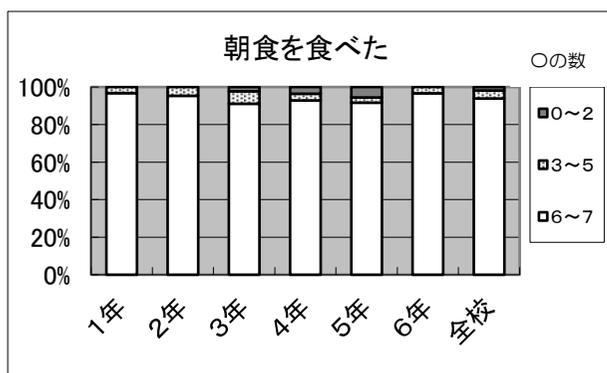
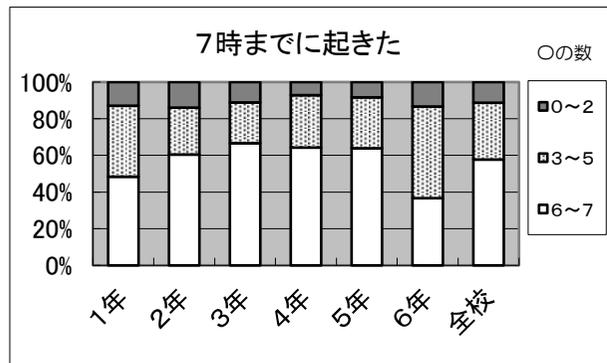
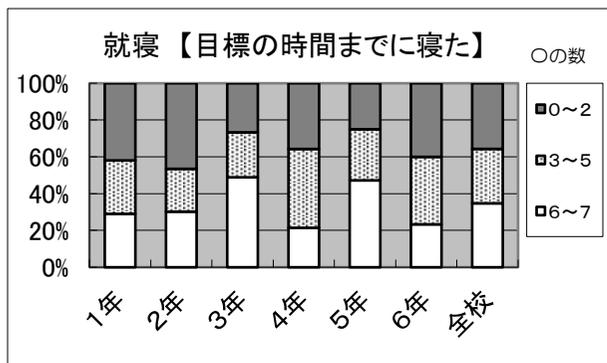
夏休みは、いろいろな経験ができましたか？また、夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。

今年の夏休みは、本当に暑かったですね…。夏バテや体調を崩したりしていませんか？

8月28日（木）から9月3日（水）まで『せいかつしらべ』です。夏休み中、生活リズムが崩れてしまったという人は、まずは早起きから始めましょう。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること。また、朝ごはんを食べて、余裕をもってトイレに行ける時間を確保しておく、脳や体が目覚めて1日を元気に始められますよ。



2025年5月の『せいかつしらべ』の結果よ



- ◆毎日、目標の時間までに寝ている児童は、学校全体では、34.7%でした。
- ◆毎日、7時までに起きている児童は、学校全体では、57.7%でした。
- ◆毎日、朝ごはんを食べてきていた児童は、学校全体では、93.9%でした。



今回の『せいかつしらべ』では、起きる時間、寝る時間を意識した生活を心がけてみましょう。

9月1日は防災の日

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に関わるもの

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、おうちの人と用意したり、身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホがなくても使えなくても情報を集められるもの

おうちの人と

おぼ覚えておこう!! 応急手当

すり傷
水道水でよく洗う

切り傷
清潔なガーゼを当てて押さえる

やけど
水道水でよく冷やす

突き指
氷などで冷やす

捻挫
動かさないようにして冷やす

鼻血
小鼻を押さえて下を向く