

# ほけんだより 9月

長岡第十小学校  
令和7年9月 保健室

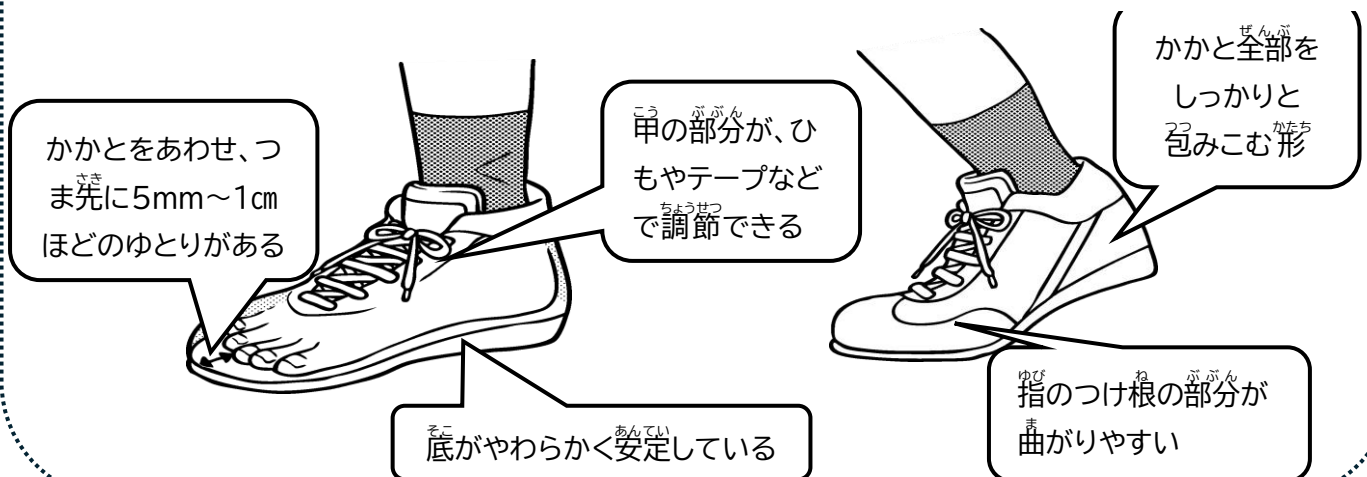
9月になりましたが、まだまだ暑い白が続いています。夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりしている人は、生活のリズムを整えていきましょう。今年はもう少し、この暑さが続くといわれています。引き続き、暑さ対策もしていきましょう。2学期始業式は、低学年でインフルエンザA型が流行していましたが、今は落ち着いています。全国的にはコロナも流行しているようです。感染症対策も忘れずに！



## からだ とだい あし たいせつ 体の土台、「足」を大切にしよう！

### ◇正しいくつの選び方

自分の足に合わないくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形して、「つち指」や「外反母し」、「タコ・マメ・ウオノメ」といった足のトラブルが出てきやすくなります。



### ◇足の指をたくさん動かそう！

2学期の2測定では、はじめに、しっかりと土ふまず(アーチ)を作るために、「足の指をたくさん動かそう！」ということで、3つの動きを紹介しました。ぜひうちでもやってみてくださいね。





# クイズで学ぼう！ ぜんもんせいかい 全問正解できるかな？



Q1. 家庭でそなえておく  
よい水の量は？

- ① 一人1日500ミリリットル
- ② 一人1日1リットル
- ③ 一人1日3リットル



Q2. 災害時に使える伝言ダ  
イヤルの番号は？

- ① 110番
- ② 171番
- ③ 119番



Q3. 教室にいたら地震が。  
まず最初にすることは？

- ① ろうかに飛び出す
- ② 走って運動場へ行く
- ③ 机の下に入り、頭を守る



Q4. やけどをしたとき、ま  
ず最初にすることは？

- ① しっくをはる
- ② 流水でひやす
- ③ 消毒液をぬる



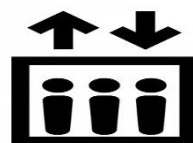
Q5. 鼻血が出たときの止し  
い対処法は？

- ① 鼻をつまんで上をむく
- ② 鼻をつまんで下をむく
- ③ 横になる



Q6. エレベーターに乗っている  
ときに地震がきたら？

- ① 1階のボタンをおす
- ② 最上階のボタンをおす
- ③ すべての階のボタンをおす



避難生活で  
支えるもの  
携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

必需品  
眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

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



**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、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の  
救急セット  
ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

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

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  
使えなくても  
情報を集められるもの

クイズのこたえ

Q1:③ Q2:② Q3:③ Q4:② Q5:② Q6:③

\*全問正解でしたか？くわしいことは自分で調べてみよう！

