

ほけんだより

9月

令和6年8月30日
富陽小学校
保健室

学校モードに切り替えよう

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？
生活リズムを学校モードに戻すには、規則正しい生活を心がけることが大切です。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」！

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

9月に入り、これから運動会の練習が始まります。自分がケガをしないためにも、お友達にケガをさせないためにも、下の5つのポイントを確認しましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。お家から水分や汗を拭くタオルを持ってくることも忘れずに。

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。





地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間です。夏休み中にも南海トラフ地震臨時情報が出るなど、今後も大きな地震に注意する必要があります。この機会に、家の中や非常用持ち出し袋の準備・確認をしたり、避難場所の確認や災害用伝言ダイヤル「171」の練習をしてみたりしましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのので試してみましょう。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

9月の予定～各学年の身体計測日程～

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9/9 (月)	9/6 (金)	9/5 (木)	9/4 (水)	9/3 (火)	9/2 (月)

※2学期に行う身体計測の結果は、10月に予定している視力検査終了後、健康の記録・健康手帳でご家庭にお知らせします。