

# ほけんだより 9月

和倉小 保健室 第5号

ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校には少し成長した子ども達の明るい元気な声がひびいています。厳しい暑さが続いた夏休みでしたが、ご家庭でお子さまの様子はいかがでしたか。暑さはまだしばらく続きそうです。引き続きお子さまの体調管理をお願いいたします。



2学期をスムーズにスタートするためには生活リズムを整えることが大切です。



①  早くねる	②  早くおきる	③  日光をあびる	④  朝ごはんを食べる
---------------	----------------	-----------------	-------------------

## ☆わくらっ子がんばりカードについて

2学期のスタートに向け、学校では「わくらっ子がんばりカード」の取り組みをします。

・期間：9月1日（月）～5日（金）  
①早寝（低学年 21：30 分、高学年 22：00 時までに寝る）

②早起き（6：30 分までに起きる）

③朝ごはん

④ふでばこの中身

鉛筆・けしごむ・赤青鉛筆・ものさし・名前

⑤みだしなみ

5点セット

⑥家庭学習

名札・たすき・ぼうし・ハンカチ・ティッシュ

以上の6項目について、1日（月）は学校で振り返りをして、その後家庭に持ち帰ります。8日（月）に学校へもってきてください。ご協力をお願いします。

## ☆保護者の方へお知らせとお願い

○登校時普段と変わった様子はないか、お子さまの健康観察をお願いします。

○欠席・遅刻をするときは8時までに必ず連絡をしてください。

○治療用紙をもらって受診した人は、受診用紙を学校にお出してください。

○熱中症対策を引き続き行いますので、お子さまに水筒を持たせてください。

★9月のメディアチャレンジデーは7日（日）です。「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジレベルを家族で相談して取り組んでください。8日（月）に学校に持ってきてください。



## ●ケガが多いタイミング

9月のほけん目標 ケガを防止しよう！

*学校でよくある事故 経験した人や、心当たりがある人はいませんか	 遊具の危ない使い方	 階段から飛び降りる	 廊下を走ってぶつかる
 慌てているとき	 油断しているとき	 疲れているとき	

## ●こんな時は・・・応急手当を知ろう・・・

 すりきず：水道水でよく洗う	 鼻血：小鼻をおさえて下を向く	 やけど：水道水でよく冷やす	 目にごみ：洗面器にためた水に顔を付けてまばたきする
 切り傷：清潔なガーゼをあてて押さえる	 突き指：氷などで冷やす	 ねんざ：動かさないようにして冷やす	

## ●9月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
下木先生	12日(金)	26日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。





# 防災力チェック!

水害編

7 ～10月是一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守れる可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

**Q1** 台風が近づいていても雨が降っていなければ、川の近くは危なくない。

**Q2** 台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。

**Q3** 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。

**Q4** 台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。

**Q5** 浸水してきて避難するときは、長ぐつをはいていく。

**Q6** 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

**こたえ ○** 台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!

**こたえ ×** たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。

**こたえ ×** 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!

**こたえ ○** 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危険だよ。

**こたえ ×** 傘が風であおられてとても危険だよ。レインコートのほうが安全。

**こたえ ×** 長ぐつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

何問あっていったかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。  
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。



## 「いつか」のために、**今**できること

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。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

**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、いざというときに落ち着いて行動できます。

**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、じやん、しや、えきりやうなど、最低限でも準備し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? ——



【参考・引用】  
(株)日本学校保健研修社  
月刊『健』2025年9月号より