

ほけんだより 9月号

令和4年9月1日
上大野小学校 保健室

じどう
児童のみなさんへ

あつさがおちつきひもあり、あきのおとすかんじを感じるようになりました。なつやすみはどのようにすごしましたか？がっきなつあきふゆと季節が大きく変わる時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいといわれています。なつやすみせいかつがっこうせいかつしょうすにシフトできるよう、せいかつみなお生活リズムの見直しをしてみましょう！



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



よふくせの癖がついている人は
はやめにリセット

えいよう と
栄養のあるものを摂る



あつしよくよく
暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない

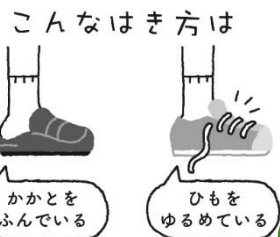


じぶん
自分なりのリラックス法を
ため
試してみよう



もものあんぜんかくにん
持ち物の安全確認をしよう！

はき方をチェック！



ケガのもと！



カサの持ち方は周りの人に当たらないようにしましょう！



かぜつよすぎるひは
カサは逆に危険です！

くつのサイズが合っていないと、足を痛めたりケガの原因になることも…

てんきよほう
天気予報をチェック

けんこう かんり あんぜん かんり
健康管理・安全管理

あき ながあめ あさばん きおん さ おお
秋の長雨や朝晩の気温差が大きいなど、秋の天気は変わりやすいといわれています。また、台風のはつせい さいがい しんぱい まいにち てんきよほう てんき あ けんこうかんり あんぜん かんり
発生による災害の心配もあります。毎日の天気予報をチェックして、天気に合わせた健康管理・安全管理をしましょう。



あつい? ずすしい?

「今日」「いま」にあわせて

てんきよほう きおん
天気予報で気温を
チェック! 調節できるよ
う長そでを持ち歩こう。

てんきよほう
天気予報をチェック!

たいふう に 備え て の 大 事 な 約 束
台風への備えの大事な約束



こうつうじこ
交通事故に気をつける



かわ うみ
川や海などに近づかない



ふようふきゆう がいしゆつ ひか
不要不急の外出は控える



じちたい ひなんしじ したが
自治体の避難指示に従う

保護者の皆様へ

9月1日は防災の日です。自然災害は予測が難しく、毎年、大きな災害が各地で起こっている状況です。家族が一緒にいるときだけではなく、離れているときに災害に合う可能性もあります。もし、「いま災害が起きたら…」と考えておくことは大切です。

避難場所や緊急の連絡方法などを家族で話しておく、非常時の食事や水を備えておくなど、被害を最小限にとどめることを取り組んでおきましょう。消費・賞味期限があるものはローリングストックがおすすめです。また、ハザードマップを確認してどんな被害が想定されるか考えたり、正しい情報を集め安全な避難ができるよう日頃から備えておきましょう。

非常食は「ローリングストック」

