


9月のほけんだより


令和4年9月1日
 興本扇学園
 校長 稲葉 守朗
 養護教諭 石原 さよ

今年の夏休みは、35度
 をこえる日が多く暑かた
 ですね。みなさんは、暑さ
 に負けず、元気にすごす
 ことができたでしょうか？
 もし、夏休み中にけがを
 したや 病気になった...
 ということがあれば、担任
 の先生や石原先生に教
 えてください。
 9月に入ってまだまだ
 暑い日が続きます。
 こよめに水分をとるなど
 自分でできる熱中症予防
 をして、元気に学校生活
 をスタートさせましょう！
 まだまだ暑い日が続きます


発育測定があります。
 9月5日(月) ... 3,4年生
 9月6日(火) ... 1,2年生
 ◎ 体育着をわすれずに持参しましょう
 ◎ かみの毛を結ぶときは、頭の後ろや頭の前、
 ペンに結びめがこないうりに気をつけましょう。

心も体も「学校モード」にチェンジ


夏休みは40日以上と長いお休みだったのに、「まだ
 ねむい...」や「学校行くのがだるい...」というふうに
 思ってしまうですね。そして今年の夏も暑かたので、
 「つかれ」も残っているかもしれませんね... 夏の疲れ
 こそ、そろそろ心も体も「学校モード」に切り
 変えていきましょう!! まずは、今日(30分)
 早くねるふりをする!! 朝起きたら、太陽
 の光を浴びる!! 朝ごはんを食べる!!
 こころからチャレンジしてみましょう!




もしも...のときの 備えを知っていますか?

9月1日は「防災の日」です。この日は関東大震災という大きな地震が
 あった日なので、地震や台風などの災害に支して備えを準備する
 日です。また、9月9日は「救急の日」です。この日は、救急について
 知ってほしい日です。例えば、自分がけがをしたとき、周りにいた人が
 急に倒れてしまったとき... みなさんほどのように行動しますか?
 9月は、自分や周りの人の大切な命について考える日ですね。

みなさんは自分が住んでいるところから、安全な場所へ
 避難する道を知っていますか? 災害はいつ起こるかわかりません。
 お家の人とどうやって避難したらいいのか話し合っておくといいですね。




もしものときに備えているものはありますか? もし避難すること
 になったら何が必需品でしょうか? 家族によってもちがいますが、
 いざというときのために、備えてあると安心ですね。



自分の命を守るために、備えよう!!

毎月行っている避難訓練や訓練も自分で自分の命を守るための
 「備え」です。いざというときに、あわてずに行動ができるか、
 安全に避難することができているか... を練習しています!!
 みなさんは、いざというときに使えるハンカチを持っていますか?



自分がけがをしたとき、友だちがけがをしたときに、どう行動しますか?
 「すりすり」のときは水であらって、すねや口をあらい流しましょう。
 血が出ているときは、ハンカチでおさえるといいですよ!! もしも
 大きなけがにはなりましたら、必ず近所の大人に助けを求めま
 しょう。学校やお家に電話をしてもらうなど、おねがいしてください。

