

ほけんだより 9がっ

令和元年9月2日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
養護教諭 櫻庭有香里

長い夏休みが終わり、9月が始まりました！
楽しい夏の思い出はできましたか？おみやげ話を
たくさん聞かせてくださいね。

まだまだ夏休み気分でいたいところですが、
気持ちを切りかえていきましょう。

夏休み気分にはさようなら…



●9月の保健目標

基本は
生活リズムのキホンは



「生活のリズムを整えよう」

夏休み中、旅行やお出かけなどの特別な日がある中で、ついつい
寝る時刻や起きる時刻が遅くなってしまった人はいませんか？

夏休み明けの9月、保健室では毎年、「だるい」「疲れた」「眠い」
など、生活リズムの乱れから、体調不良を訴える人が続出します。

生活リズムの基本はやっぱり「早寝・早起き・朝ごはん！」
疲れをためて体調を崩してしまう前に、学校のある生活リズムに
体を戻しましょう。

●9月の保健行事

- 9月 3日(火) 発育測定 5・6年
- 9月 4日(水) 発育測定 1・2年
- 9月 5日(木) 発育測定 3・4年
- 9月11日(水) 歯科検診 1・3・5年
- 9月12日(木) 歯科検診 2・4・6年

- ★秋の歯科検診では、主に、むし歯があるか
ないかを見ていただきます。
- ★朝の歯みがきをわすれずに！

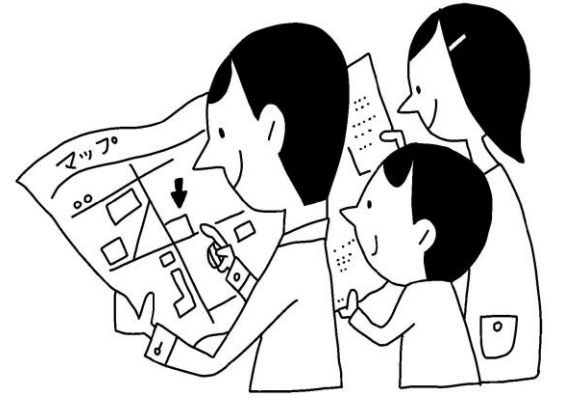
夏休み中に治療は終わりましたか？
お知らせをもらった人は、早めの治療を！



日本は、地震や津波、台風など、自然災害が多い
国です。1935年のこの日に、関東大震災が起き
たことから、自然災害に対する意識を高めようと、
9月1日を「防災の日」としました。

ひなん場所を知っておこう

学校や公園などには「ひなん場所」と
書かれている場所があります。ここは地
しんなどの災害が起こった後で、安全に
過ごせるように設けられています。
自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近い
ひなん場所を覚えておきましょう。



大規模な災害のときには、携帯電話などがすぐに使えずに連絡が取りづらいこともあります。
家族の中で、避難場所や連絡方法を決めておくとういすね。

非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地しんが起こった直後は、電気や水道
が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあ
ります。水や保存食、かい中電灯などを入れた
「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形
のもので、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



非常持ち出し袋の中には

水、保存食(かんパン、かんづめ)、
かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、
かん電池、救急用具、マスク、ビニー
ルぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、
プラスチックかアルミ製のコップ
などを入れましょう。

- ※ 袋は専用のものがなければ、じょうぶ
なリュックサックでも構いません。
- ※ 水や保存食の賞味期限が切れていない
か、かい中電灯やラジオがきちんと使
えるかを定期的にチェックしましょう。