



岩小ほけんだより 9月



令和6年9月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに  
よんでください。

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

暑さであまり外に出られず、体力が落ちている人もいるのではないのでしょうか。そんな人は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動30分を2週間ほど続けると暑さに強い体になるそうです。早足で歩いたり、軽くジョギングしたりはもちろん、登下校しっかり歩いたり、40℃程度のお風呂に、汗が出るまで入ったりすることもよいです。ぜひやってみましょう！

これからも暑い日が続きます。水筒や帽子も忘れないようにしてくださいね。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



※「生活リズムカード」を9/9(月)～9/15(日)で実施します。早ね早起き朝ごはんや歯みがき、排便、メディアコントロール等について、できていることや、できていないことを見直し、健康な生活をおくることができるよう、取り組みましょう。

魔の時間帯に注意！



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思われます。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目その変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

- 交通ルールを守る
- 白など明るい服装で出かける
- 反射材やライトをつける

危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

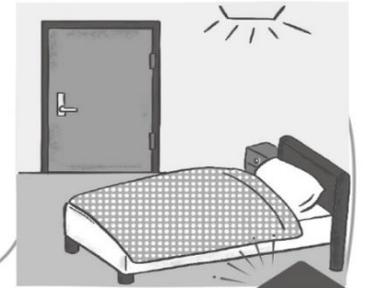


# 9月1日は防災の日

## 地震対策

おうちで

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

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

**必要量**

ひとり1人あたり1日 **3ℓ**  
最低でも3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

**必要量**

あればあるほどよい

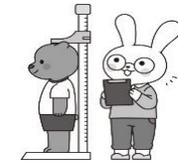
いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

## 身長・体重測定のお知らせ

- 9月2日(月) 5・6年生
- 9月3日(火) 3・4年生
- 9月4日(水) 1・2年生



■夏休みに歯科や眼科などの受診が済んだ人は、治療届のプリントを提出してください。