



ほけんだよい

令和8年9月1日
河内小学校 保健室

二学期がスタートしました。楽しい夏休みを過ごすことができましたか？みなさんの夏の思い出話を聞くのがとても楽しみです。たくさん遊び、たくさん笑った夏休みの後は、知らず知らずのうちに疲れがたまっていることがあります。水分補給や十分な睡眠を心がけながら、生活リズムを整えていきましょう。



げんき
みんなで元気に
たの 楽しい運動会にするために。。

うんどうかい
運動会にむけて
れんしゅう はじ
練習が始まります！

いよいよ本格的に運動会の練習がスタートします。楽しく安全な運動会にするためのポイントを知り、体調を整え、運動会当日を元気にむかえましょう。

①すいみんを十分にとること

つかれをとるために、いつもより早くねるようにしましょう。すいみん不足はケガや熱中症の原因になります。9時間はねましょう。

③手足のつめを切っておくこと

つめがのびているとケガにつながります。自分のために、人にケガをさせないために、短く切っておきましょう。手の平から見て爪が見えない長さが良いでしょう。

②朝ごはんを食べること

朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。ごはんやパンだけではなく、汁物やおかず、野菜などバランスよく食べることが大切です。

④準備運動でケガを予防すること

準備運動をすると、筋肉がほぐれて関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。また、足への血流がよくなり、力やスピードを発揮しやすくなりますよ。



児童のみなさんへ

①あせふきタオルや下着の替えを持ってきておきましょう。

②水とうには十分な量の飲みものは入っていますか？

(運動会が終わるまで、必要に応じてスポーツドリンクも可。)

③体調が悪くなったときは近くの人に声をかけてください。

「頭がいたい」「はきけがする」「手足がつる」「体に力が入らない」等は熱中症の始めにあらわれる症状です。他にも、顔が真っ赤になっていたり、ボーッととして動けない人がいたら、すぐに近くの先生に知らせてください。



がつついたち ほうさい ひ 9月1日は防災の日！

ぼうさい さいがい じしん たいふう
防災とは、災害（地震・台風・
ごうう つなみ すいがい
大雨・津波・水害など）を
ふせぐこと。



今年の夏休み中にも、日本各地で地震や大雨による災害が発生しました。熊本地震から10年が経とうとしていますが、今も復興への歩みは続いています。また、線状降水帯による大雨で、川のはんらんや土砂災害が起こるなど、自然災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もしもの時にどのように行動すれば良いのか、家族で話し合ってみてくださいね。



さくねん いた え やくた しょうかい
昨年のほけんだよりでは「家においておく役立つグッズ」を紹介したと
おも ことし とき
思います。今年は、もしもの時に”ひとり（子どもだけ）だったら”という
ばめん そな かぞく じゅんぴ しょうかい いまいちど かぞく
場面に備えて、家族で準備しておくといよいことを紹介します。今一度、家族
はなし あ
で話し合ってみてください。



おうちで確認してみましょう



- ・ひなんするタイミング 地震の時→ 震度____の時
風水害の時→ 警戒レベルが____の時
※R8 よりレベル4までに全員避難とされています。

- ・ひなんする場所
(家族が集合する場所) ① [] ② []

- ・家族の連絡先
お父さん
お母さん
おじいちゃん
おばあちゃん

※災害用伝言ダイヤル「171」でメッセージの録音が可能。



- ・非常持ち出しグッズの置き場所



＜南河内地区の避難所＞

- ・南河内公民館 ☆早期開設する避難場所 ペット受け入れ可
(ただし急傾斜地崩壊 警戒区域)
- ・河内小学校 ペット受け入れ可
(ただし急傾斜地崩壊 警戒区域)
- ・岩国西中学校 ペット受け入れ可
(ただし洪水浸水想定区域 1.0m～2.0m)

ハザードマップといっしょに
確認しておくといよいですね。